



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

”Nu känner jag att jag är så fri jag kan bli”

En fenomenologisk studie om hur psykoterapeuter
förändras i möten med klienter

Elisabet Carlsson

Psykologexamensuppsats. 2019

Handledare: Per Johnsson
Examinator: Erwin Apitzsch

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka hur erfarna psykodynamiskt inriktade psykoterapeuter upplever och förändras av känslomässigt nära möten med klienter. Negativa aspekter av det psykoterapeutiska arbetet är mer belysta i psykoterapiforskningen, varför studien fokuserade på hur psykoterapeuter upplever övervägande positiva och meningsfulla förändringar inom sig själva. Tre psykodynamiskt inriktade psykoterapeuter deltog i semistrukturerade intervjuer vilka analyserades med metoden Interpretive Phenomenological Analysis (IPA). Två huvudteman identifierades, möten på djupare plan och fördjupa sin närvaro, med fyra respektive tre underteman. Psykoterapeuterna beskrev en känslomässigt nära kontakt med klienten som en transformativ, gränslös och kroppslig upplevelse som innebar en djup närvaro i sitt eget och i klientens inre liv. Att möta klienter medförde förändringar såsom en fördjupad närvaro i möten med sig själv och andra samt i livets existentiella dimensioner. Psykoterapeutiska möten fördjupade psykoterapeuternas kontakt med sina egna känslor, vilket var betydande för de upplevda förändringarna. Dessa erfarenheter beskrevs som en frihet att bli sig själv.

Nyckelord: Erfarna psykoterapeuter, seniorterapeuter, psykoterapeututveckling, samhörighet, empati, terapeutisk relation, ömsesidighet, terapeuters erfarenhet, Interpretive Phenomenological Analysis (IPA)

Abstract

The aim of the study was to investigate how experienced psychodynamic psychotherapists experience close encounters with their clients and how they can change as a result of it. Since negative aspects of the psychotherapeutic work are more highlighted in psychotherapy research, this study focused on how psychotherapists experience positive and meaningful changes. Three experienced psychodynamic therapists took part in semi-structured interviews that were analysed using Interpretive Phenomenological Analysis (IPA). Two main themes were identified in the analysis, meetings at deeper levels and a deepening of one's presence. The psychotherapists described their close encounters with their clients as a transformative, boundless and embodied experience that involved a deep presence in their own inner life as well as in the client's inner life. Their encounters with clients resulted in changes such as a feeling of being more present in themselves and together with others as well as in the existential dimensions of life. The close meetings in the therapeutic relationship intensified the psychotherapists' contact with their own feelings, which were understood to be substantial for the perceived changes. These experiences were described as a freedom of becoming one's true self.

Keywords: Experienced psychotherapists, senior therapists, psychotherapist development, connectedness, empathy, therapeutic relationship, mutuality, therapists' experience, Interpretive Phenomenological Analysis (IPA)

Tack!

Jag vill tacka er generösa och inspirerande psykoterapeuter som har mött mig med stor öppenhet och tillit. Utan er hade den här studien inte varit möjlig. Jag vill också tacka min handledare Per Johnsson som varit trofast och bidragit med ovärderligt stöd under hela processen. Slutligen vill jag tacka Pär Bergström för att du alltid finns vid min sida.

Introduktion	1
Definition av centrala begrepp.....	2
Hur psykoterapeuter förändras av att bedriva terapi.....	2
Seniorterapeuters erfarenheter av förändring.....	5
Den terapeutiska relationens betydelse för förändring	7
Syfte och frågeställningar	10
Metod.....	10
Vetenskapsteoretiska utgångspunkter	10
Deltagare	12
Datainsamling.....	14
Analys	14
Författaren	16
Etiska överväganden.....	17
Resultat	19
Möten på djupare plan	19
Fördjupa sin närvaro	27
Diskussion	32
Resultatdiskussion.....	32
Möten på djupare plan	32
Fördjupa sin närvaro	35
Metoddiskussion	38
Slutsats	40
Praktiska implikationer och framtida forskning	40
Referenser	42
Bilaga 1 - Intervjuguide.....	47
Bilaga 2 - Informationsbrev.....	48
Bilaga 3 – Informerat samtycke.....	49

Introduktion

Inom psykoterapiforskningen har det under lång tid bedrivits forskning på vad som är verksamt inom terapi och hur klienter förändras av terapi (Elliott, 2010; Elliott, Slatick, & Urman, 2001; Eppel, 2018). Mindre uppmärksamhet har riktats mot hur psykoterapeuter förändras av att möta sina klienter. Förändring hos psykoterapeuten har inte sällan beskrivits i negativa termer och misstänkliggjorts (Kottler & Carlson, 2005). I psykoanalysens begynnelse varnade Freud (1910) för att motöverföringsreaktioner kan sabotera terapin då det försämrar psykoterapeutens förmåga att förhålla sig objektiv. Sedan dess har synen på arbetets påverkan på psykoterapeuten vidgats, och fältet har börjat ta större plats inom psykoterapiforskningen (Knox, 2014).

Psykoterapeutyrket lämnar inte den verksamma oberörd. Utbrändhet och medkänslotrötthet som är förknippad med en intensiv kontakt med klienter och arbetsrelaterad stress, har uppmärksammats som allt större problem hos de praktiserande (Baird & Kracen, 2006; Farber & Heifetz, 1982; Westwood, Morison, & Holmes, 2017). Att vara för engagerad i sina klienter har uppfattats som en påfrestning för psykoterapeuten, särskilt i fall då klienter dör, vilket orsakar stress och lidande (Hendin, Haas, Maltzberger, O'Brien, 2011; Szanto & Rabinowicz, 2004). Sekundär traumatisering kan drabba psykoterapeuter som exponeras för hemska berättelser av klienter (Baird & Kracen, 2006; Creamer & Liddle, 2005; Hunter, 2012; Voss Horrell, Holohan, Didion & Vance, 2011).

Vid sidan av dessa risker med att vara psykoterapeut, har en motsatt bild börjat ta form inom psykoterapiforskningen där arbetets påverkan på psykoterapeuten beskrivs i en mer gynnsam riktning. Transformativa upplevelser av att utvecklas som person, att upptäcka nya sidor hos sig själv och att få insikt i vad som är viktigt i livet är några av de förändringar som psykoterapeuter har vittnat om vid möten med klienter (Hatcher et al., 2012; Kottler & Carlson, 2005; Kottler & Hunter, 2010).

Psykoterapi har betraktats som en intersubjektiv process där psykoterapeut och klient möter varandra (Jordan, 2000). Den psykoterapeutiska relationen har visat sig vara viktig för klientens utveckling och erfarna psykoterapeuter har framhävt relationen som avgörande för terapins utfall (Kottler & Carlson, 2008; Sullivan, Skovholt & Jennings, 2005). För att relationen ska utvecklas gynnsamt krävs en ömsesidig förmåga att öppna sig för den andre,

där psykoterapeuten liksom klienten är närvarande i sina känslomässiga upplevelser. Dessa terapeutiska möten har ansetts vara betydande för den påverkan som sker även i psykoterapeuten (Jordan, 2000; Kahn & Fromm, 2000; Kottler & Carlson, 2005).

Den här studien syftar till att vidga kunskapen om hur psykoterapeuter upplever sig förändras i möten med klienter. Erfarna psykoterapeuters erfarenheter beaktas då deras omfattande yrkesliv utgör ett värdefullt perspektiv för förståelsen för förändring inom psykoterapeuten. Eftersom litteraturen på arbetets negativa aspekter är mer omfattande, fokuserar studien på förändringar som innefattar övervägande positiva och meningsfulla dimensioner. Denna kunskap kan bidra till en vidgad förståelse för vad det psykoterapeutiska arbetet innebär för psykoterapeuten själv.

Definition av centrala begrepp

I studien används begreppen psykoterapeut och terapeut omväxlande, där den gemensamma betydelsen innefattar en person som bedriver psykoterapi. Med seniorterapeut menas en person som bedriver psykoterapi med en mångårig erfarenhet.

Hur psykoterapeuter förändras av att bedriva terapi

Förändring som psykoterapeut. Hur psykoterapeuter påverkas av att bedriva terapi har börjat uppmärksammas mer inom psykoterapiforskningen (Knox, 2014). I en internationell longitudinell studie, baserad på 5000 psykoterapeuter, undersöktes hur dessa upplever sitt arbete och sin professionella utveckling (Orlinsky & Rønnestad, 2005). Resultaten visade att bedrivandet av terapi innehöll negativa såväl som positiva dimensioner. Bland de negativa aspekterna uppmärksammades stress och ångest. Bland de positiva identifierades en meningsfull upplevelse av att känna sig engagerad i och att komma nära sina klienter samt att hjälpa dem att bli bättre. Resultaten visade att psykoterapeuter i alla åldrar verkar ha ett behov av att kontinuerligt utvecklas under sitt yrkesliv. Den professionella utvecklingen var intimt sammanlänkad med lärdomar från det dagliga kliniska arbetet där erfarenheter av att möta klienter framhövdes. Bland faktorer såsom egenterapi och handledning, rankades lärdomar från klienter som viktigast för den professionella utvecklingen.

Lärdomar som framhävs i möten med klienter är hur psykoterapeuter, inte sällan genom utmanande terapier, förändrar sitt invanda sätt att bedriva terapi på. Detta har i sin tur bidragit till att de upplevt sig kunna möta en större variation av klienter. Genom att utveckla mer flexibla gränser i terapin har psykoterapeuter också erfårit att de har kunnat etablera mer gynnsamma terapier tillsammans med klienter (Kahn & Fromm, 2000; Kottler & Carlson, 2005, 2008, 2009). Att utmana personliga attityder i möten med klienter har också visat sig bidra till att psykoterapeuter har blivit mer kreativa i terapin. För att kunna arbeta kreativt har psykoterapeuter upplevt sig behöva en trygg terapeutisk relation som utgångspunkt samt nyfikenhet och mod (Kottler & Carlson, 2009).

Att använda sig själv som verktyg. Ett annat tema som framkommer i litteraturen är hur betydande psykoterapeuters självreflektion och självmedvetenhet är för terapins utfall samt hur den utvecklas tillsammans med klienter. Psykoterapeuter använder sig av sig själva som ett verktyg i terapin med sina styrkor och svagheter (Hatcher et al., 2012). Att uppleva sig autentisk i det terapeutiska mötet innebär en möjlighet även för psykoterapeuten för personlig förändring vilket har beskrivits med orden ”since their personality is the tool used to conduct this clinical work, who a psychotherapist is undergoes constant challenge, review and transformation” (Guy, 1987, s. 105).

Psykoterapeuten själv bör vara villig att förändras om hen förväntar sig att klienten ska göra det. För att möta klienters intensiva känslor av rädsla, ilska och smärta på ett empatiskt och öppet vis krävs att psykoterapeuten låter sig påverkas känslomässigt under mötet (Kahn & Fromm, 2000). Psykoterapeuter har upplevt sig mottagliga för personlig förändring i stunder då de har vågat vara känslomässigt sårbara tillsammans med klienten, där flera av de mest förändrande ögonblicken har skett i början av deras karriärer. Kanske finns det en typ av nybörjarsinne, där oerfarna psykoterapeuter är mer ovetandes och genuint nyfikna på sina klienter och därmed mer mottagliga för egen förändring (Kottler & Carlson, 2005).

Förändring som person. Det psykoterapeutiska arbetet har visat sig påverka psykoterapeuter på ett personligt plan på liknande sätt som de förändringar som eftersträvas hos klienter i en psykoterapi. När psykoterapeuter fick skatta hur deras arbete har förändrat dem som personer visade det sig att de upplevde sig mer psykologiskt sinnade, där de bland annat kunde anta ett mer mentaliserande perspektiv i relationer med andra. De upplevde sig

mer introspektiva med en större självinsikt och en del upplevde också en ökad självkänsla (Farber, 1983).

Möten med klienter kan utmana och förändra psykoterapeuters personliga tankemönster och ideal (Kottler, 1986; Kottler & Carlson, 2005; Kottler & Hunter, 2010). Förändringar och lärdomar hos psykoterapeuter som beskrivs i positiva termer, har inte sällan uppkommit på grund av smärtsamma och svårhanterliga stunder i terapin. I terapier där det har funnits motgångar i alliansen och en upplevelse av att inte förstå eller vara i kontakt med varandra, har psykoterapeuter fått möta nya sidor hos sig själva. I strävan att reparera alliansen har psykoterapeuter satt egna föreställningar och ideal åt sidan för att mer öppet och accepterande kunna möta klienten (Kahn & Fromm, 2000; Kottler & Carlson, 2005).

Psykoterapeuter har beskrivit hur de har utvecklat egenskaper såsom tålamod, självacceptans och spiritualitet genom möten med klienter (Kottler & Carlson, 2005). Psykoterapeuter som arbetar med klienter som upplevt trauma har också vittnat om förändringar i självuppfattning och livsfilosofi. Spiritualitet visade sig även här vara en dimension som utvecklades genom att bedriva terapi. Resultaten diskuterades utifrån studier som undersökt hur personer som upplevt trauma har utvecklats personligen, där likheterna med psykoterapeuterna var påtagliga (Arnold, Calhoun, Tedeschi & Cann, 2005). Möten med klienter har bidragit till mod att själv förändras (Hatcher et al., 2012). Perspektiv på det egna självet har utvecklats såsom acceptans av otillräcklighet och insikt i och omhändertagande av en egen sårbarhet. Psykoterapeuter har också upplevt en större förmåga att sörja och tolerera osäkerhet. Konfrontation med döden i möten med klienter har medfört insikter i vad som är viktigt i livet såsom att värdesätta nära relationer (Kahn & Fromm, 2000).

Klientens förändring inspirerar. Att ta del av klientens förändring har visat sig påverka psykoterapeuten (Kahn & Fromm, 2000; Kottler & Carlson, 2005). Storheten i att bevittna klienternas mod när de möter sina rädslor, reflekterar över sina livsval, öppnar sig för nya perspektiv och sluter fred med andra, har beskrivits som en läkande process som inspirerar psykoterapeuterna (Freeman & Hayes, 2002). Psykoterapeuter har vittnat om en ödmjukhet och respekt för människans förmåga att hantera svårigheter, som bidragit till att de själva vill leva livet mer medvetet och innerligt (Arnold et al., 2005). En del psykoterapeuter beskriver arbetet som ett privilegium där klienterna blir viktiga personer i deras liv.

Klienternas mod, tillit och kamp för att göra det rätta har varit en stor inspirationskälla för psykoterapeuterna i deras egna liv, och något som har uttryckts tacksamhet över (Hatcher et al., 2012).

Möjligheten att få hjälpa någon i nöd och tillfredställelsen av ett väl utfört arbete har upplevts bidra till att klientens förändring påverkar psykoterapeuten (Kottler & Carlson, 2005). En annan orsak till psykoterapeutens personliga förändringar kan ibland vara en parallell process där psykoterapeuten möter de svårigheter som klienten kämpar med och därmed får utmana dessa i sig själv (Kottler & Hunter, 2010).

Förändrade relationer. Att komma nära sina klienter är dock inte oproblematiskt. Psykoterapeuternas arbetsmönster som går ut på att knyta an till sina klienter och att sedan skiljas från dem vid terapins slut, påverkar psykoterapeutens personliga liv på flera sätt. Minskad emotionell tillgänglighet till familjemedlemmar och intolerans mot ytliga vänskapsrelationer har upplevts som svårigheter (Guy & Liaboe, 1986; Skovholt, 2005; Truell, 1998).

Vid arbete med klienter med trauma finns risk för en negativ påverkan, såsom sekundärtraumatisering. Arbete med trauma har också visat sig ha positiva konsekvenser för psykoterapeuter, bland annat för deras relationer. En utveckling av positiva personlighetsegenskaper har upplevts hjälpa psykoterapeuter att vara i kontakt med andra, såsom känslighet, tolerans och empati (Arnold et al., 2005). Kontakten med klienten verkar också inspirera psykoterapeuten i kontakt med andra. Psykoterapeuters intresse och respekt för klienten som en unik person har fördjupat deras flexibilitet och ödmjukhet i sina privata relationer såväl som till sina klienter (Hatcher et al., 2012).

Seniorterapeuters erfarenheter av förändring

Integrering av det personliga och det professionella självet. Erfarna psykoterapeuter, så kallade seniorterapeuter, har med sitt omfattande yrkesliv bidragit till fler perspektiv på hur psykoterapeuter påverkas av sitt arbete. Psykoterapeuters erfarenheter av professionell utveckling har konceptualiserats i faser från den oerfarna nyblivna psykoterapeuten till seniorterapeuten med många års erfarenhet (Orlinsky, Botermans & Rønnestad, 2001; Orlinsky & Rønnestad, 2005; Rønnestad & Skovholt, 1995, 2001, 2003,

2013). En nyckelfråga har varit om psykoterapeuter utvecklas allteftersom de blir mer erfarna. Svaret tycks vara ja. Den generella bilden av seniorterapeuter är att de har en fortsatt strävan att utvecklas professionellt och aldrig ser sig som färdiga. Jämfört med mindre erfarna psykoterapeuter, har seniorterapeuter i större mån integrerat ett professionellt och ett personligt själv. Seniorterapeuter har under sitt yrkesliv utvecklat en kännedom om sig själva och om yrket, där de har kunnat anpassa sitt sätt att vara psykoterapeut så att en naturlig övergång sker mellan det professionella och det personliga självet. Seniorterapeuter har beskrivits som mer säkra i sig själva som ett resultat av arbetets olika implikationer, såsom differentiering av ansvar mellan psykoterapeut och klient, tydlighet av arbetsrollen och en känsla av terapeutisk kompetens (Rønnestad & Skovholt, 2001, 2003, 2013).

Ödmjukhet inför den mänskliga förmågan. Seniorterapeuters ökade erfarenhet av olika klienter och upplevelser av framgång och nederlag, bidrar till ett skifte i förståelsen av förändringsprocessen från psykoterapeuten som hjälte till klienten som hjälte. Erfarna psykoterapeuter verkar ha en sannare bild av vad de kan åstadkomma inom ramen för terapi. Samtidigt som de upplever ödmjukhet och mindre kraft som psykoterapeut vittnar de om en ökad känsla av självförtroende och kompetens (Rønnestad & Skovholt, 2003, 2013).

I en studie om hur arbetet som psykoterapeut påverkar det personliga livet under ett helt livslopp har seniorterapeuter berättat om en vördnad inför den mänskliga förmågan att leva med och gå igenom djup existentiell smärta. Psykoterapi upplevdes beröra liv och död och andra djupt existentiella mänskliga frågor som innebar att ”komma nära livet självt” (Råbu, Moltu, Binder & McLeod, 2016, s. 741). Tillsammans med olika klienter utvecklade seniorterapeuterna olika delar av sig själva. Detta förändrade dem personligen och ingav en känsla av att bli mer hel då de fick kontakt med fler aspekter av sin personlighet. Kreativitet, lek och vitalitet var personliga egenskaper som framhövdes i denna utveckling (Råbu et al., 2016).

I alla faser av sin karriär, från nybörjade till seniorer, har psykoterapeuter rapporterat att deras största källa till lärande och utveckling är möten med klienter. Genom att ta del av klienters svårigheter och hur de hanterar sina livsproblem, får psykoterapeuter insikter i orsaker till och lösningar på mänskligt lidande. I seniorterapeuters förhållande till kunskap har

de i större mån tillämpat osäkerhet och diversitet inför förståelse av människor, vilket har betraktats som psykoterapeutisk visdom (Rønnestad & Skovholt, 2003, 2013).

Ökad förmåga till känslor och närhet. Seniorterapeuter har visat sig ha utvecklat ett mer avslappnat förhållande till starka negativa känslor i terapin, både hos sig själva och hos klienten (Rønnestad & Skovholt, 2003, 2013). De verkar i högre grad än mindre erfarna psykoterapeuter hantera negativa känslor i terapin på ett funktionellt och konstruktivt sätt (Orlinsky & Rønnestad, 2015). Att medvetandegöra känslor hos sig själv och använda dem som ett verktyg i terapin upplever seniorterapeuter vara viktigt för en gynnsam terapeutisk process (Sullivan et al., 2005).

Seniorterapeuter betonar också hur de i högre grad relaterar till klienten på ett professionellt sätt som innefattar förmåga till både individuation och närhet. De har under sitt yrkesliv utvecklat en större ödmjukhet och acceptans som kan innebära att klienterna inte längre skrämmer dem såsom de kunde göra när de var mindre erfarna (Rønnestad & Skovholt, 2003, 2013). Att få komma nära sina klienter har seniorterapeuter beskrivit som ett privilegium som har bidragit till en personlig utveckling. Att ta del av klienternas utveckling har berikat seniorterapeuternas egna liv, såsom deras privata relationer samtidigt som arbetet ibland har inneburit en belastning för dessa (Råbu et al., 2016).

Den terapeutiska relationens betydelse för förändring

Intimitet och delande av känslor. I litteraturen om hur psykoterapeuter påverkas av terapi framkommer att den terapeutiska relationen verkar ha betydelse i den processen. Seniorterapeuter med lång erfarenhet av psykoterapi har beskrivit den terapeutiska relationen som grunden varpå terapin kan verka (Kottler & Carlson, 2008; Sullivan et al., 2005). En trygg relation har betraktats utgöra själva terapin i sig och grunden för förändring hos klienten, där klienten får upptäcka förtryckta sidor hos sig själv och se på dem med samma ömhet och respekt som psykoterapeuten gör (Sullivan et al., 2005). Seniorterapeuter har beskrivit hur betydelsefullt det är att erkänna kraften i psykoterapeutens egna känslor för den terapeutiska processen, eftersom dessa påverkas av och påverkar denna. Genom att använda sina upplevelser och sin personlighet kan psykoterapeuten svara klienten på ett autentiskt sätt. En seniorterapeut uttryckte detta med orden ” the issue isn’t whether you’re afraid or not, it’s

whether you recognize the fear and accept it and use it therapeutically, because the trick is to use yourself therapeutically” (Sullivan et al., 2005, s. 58).

Det är kanske inte överraskande att den känslomässiga närhet som kan utvecklas mellan klient och psykoterapeut också kan påverka terapeuten på ett djupgående sätt. I en sammanställning av studier på hur psykoterapeuter påverkas av terapi, identifierades att intimitet och starka känslor i den terapeutiska relationen har betydelse för förändringen (Kottler & Hunter, 2010). Det har också visat sig att terapeutiska möten kan upplevas som utmanande, särskilt när de inkluderar obekväma känslor såsom rädsla och ilska.

Känslomässiga upplevelser i den psykoterapeutiska relationen har inneburit att psykoterapeuterna har behövt överskrida sina invanda sätt att tänka och känna för att göra innovation och genombrott möjliga i terapin. Psykoterapeuter verkar göra sina mest värdefulla lärdomar tillsammans med klienter, snarare än genom utbildning eller handledning (Kottler & Hunter, 2010).

Den nära relation som kan uppstå i terapin möjliggör för psykoterapeuten att känslomässigt sätta sig in i klientens värld och se verkligheten utifrån hans perspektiv för nya mänskliga erfarenheter. Detta har inneburit förändringar i psykoterapeuters värderingar och uppfattningar om världen (Freeman & Hayes, 2002). Den nära relationen till klienten har beskrivits som både helande och skrämmande, vilket bland annat har gett psykoterapeuter förståelse för vilket mod och vilken sårbarhet som krävs för att vara nära en annan människa (Hatcher et al., 2012). Kontakten mellan psykoterapeut och klient är således inte bara viktig för terapin i sig, den är också betydelsefull för förändringen hos psykoterapeuten och har beskrivits som en katalysator för förändring, både för klient och för terapeut. (Kottler & Carlson, 2008; Orlinsky et al., 2001; Råbu & McLeod, 2018; Rønnestad & Skovholt, 2001, 2003, 2013).

Att lära känna sig själv genom den andre. Den psykoterapeutiska relationen har beskrivits som en gemensam process som påverkar både klient och terapeut (Jordan, 2000, 2017). Isolering, eller att inte vara i genuin kontakt med andra, har uppfattats utgöra roten till mänskligt lidande. Att inte känna kontakt i sina relationer gör att man drar sig undan och visar upp begränsade delar av sig själv inför andra. Detta leder till att man inte bara förlorar en autentisk kontakt med andra utan även med sig själv. Läkning sker inom ramen för den

terapeutiska relationen när klienten märker att hen påverkar psykoterapeuten och upplever sig beröra och vara viktig för någon annan. Detta innebär att psykoterapeuten liksom klienten måste vara öppen för att förändras av terapin, och vara närvarande med sina känslor och med sin autentiska respons för att ömsesidig förändring ska ske. Psykoterapi är en intersubjektiv process, det vill säga en process där både klient och psykoterapeut ömsesidigt påverkar varandra och skapar terapin tillsammans (Jordan, 1997, 2000, 2017).

Empati har beskrivits som en av de viktigaste krafterna i den intersubjektiva processen som sker i terapin. Empati har förståtts vara en kärnmekanism för förändring, både hos klienten och psykoterapeuten (Kahn & Fromm, 2000). Kohut beskrev empati som ett verktyg för psykoterapeuten att förstå hur klienten upplever sitt inre baserat på vad klienten berättar och visar. Utifrån denna förståelse kan psykoterapeuten välja hur hen ska handla. En mer komplex form av empati innebär att psykoterapeuten delar med sig av sin förståelse för klientens lidande, utifrån ett livsperspektiv där klientens tidiga smärtsamma erfarenheter länkas samman med vad som sker i stunden. Genom att denna empatiska förståelse kommuniceras, har klienten möjlighet att vara i genuin kontakt med psykoterapeuten och få möjlighet till att läka. Denna process möjliggör att det egna självet kan kännas igen i den andre (Kohut, 1977, 1981). Samhörighet har beskrivits som ”a felt sense of sharing and participating in another’s subjective emotional life while simultaneously experiencing another as participating in one’s own subjective life” (Geist, 2008, s. 131). När en psykoterapeut och en klient genuint möts, så upplever de den andres subjektiva närvaro inom sig själva. Denna kontakt leder till en mer integrerad kännedom också av en själv (Geist, 2008, 2009). I en studie av psykoterapeuters erfarenheter av den terapeutiska relationen bidrog upplevelsen av en nära kontakt med klienten till att psykoterapeuterna kunde bejaka sidor hos sig själva som klienterna hjälpte dem att upptäcka, som exempelvis spiritualitet (Hunter, 2012).

Genom att vara öppen för och sätta sig in i klientens erfarenhet, har psykoterapeuten möjlighet att vidga perspektiv och personlighet. När psykoterapeuter kommer nära sina klienter kan de komma i kontakt med dolda delar av sig själva som förändras i och med kontakten med klienten och klientens förändring. Det är den interpersonella processen, som kräver att även psykoterapeuten är empatisk och öppen för att påverkas av klienten, som uppfattas möjliggöra denna förändring (Kahn & Fromm, 2000).

Syfte och frågeställningar

Studien syftar till att undersöka hur psykodynamiskt inriktade seniorterapeuter upplever och förändras av känslomässigt nära möten med sina klienter, med fokus på förändringar som beskrivs som positiva och meningsfulla. Förhoppningen är att vidga kunskapen om vad det psykoterapeutiska arbetet innebär så att psykoterapeuter kan uppmärksamma och medvetet förhålla sig till dessa förändringar. Studiens frågeställningar är:

Hur upplever psykodynamiskt inriktade seniorterapeuter känslomässigt nära möten med sina klienter?

Hur upplever psykodynamiskt inriktade seniorterapeuter att dessa möten har bidragit till positiva och meningsfulla förändringar hos dem själva?

Metod

För att undersöka hur psykoterapeuter upplever att de förändras av möten med klienter valdes Interpretive Phenomenological Analysis, IPA, som metod. Metoden syftar just till att undersöka personliga erfarenheter och vilken påverkan dessa har, vilket passar studien väl då den syftar till en upplevelsebaserad förståelse för hur förändringar i psykoterapeuten kan upplevas (Smith, Flowers & Larkin, 2009; Willig, 2013).

Vetenskapsteoretiska utgångspunkter

IPA syftar till att undersöka vilken mening upplevelser har för människor, exempelvis genom att undersöka känslor, beteenden och tankar kopplade till dessa. Människan betraktas som ett subjekt vars upplevelse begripliggörs av forskaren genom dess berättelse och utifrån forskarens egen utgångspunkt som består av erfarenheter, attityder och kunskaper om världen. IPA kretsar således kring upplevelser och tolkning och har sina ontologiska och epistemologiska rötter inom fenomenologi, hermeneutik och ideografi (Smith et al., 2009).

Fenomenologi. Fenomenologi är en filosofisk inriktning som utgår från att vi kan nå kunskap om hur tingen uppenbarar sig för oss och inte om tingen som objekt i sig själva. Enligt en av fenomenologins grundare, Edmund Husserl, går det inte att tala om ting utan att de först varseblivits genom någons medvetande. Detta medvetande, den mänskliga

förnimmelsen och hur vi förstår och ger mening åt den, formar i sin tur beskrivningen av tinget. Husserl kallar denna process för intentionalitet, vilken innebär att människan riktar sitt medvetande för att uppfatta och förstå världen. Upplevelsen är enligt Husserl inte bara en representation av tinget, utan tingets faktiska ontologiska essens (Husserl, 1931). Själva fenomenet är möjligt att nå kunskap om genom att studera upplevelsen av tinget och dess psykologiska betydelse i form av exempelvis tankar, känslor och kroppsliga upplevelser. För att förstå upplevelsen bör den studeras så förutsättningslöst som möjligt och på sina egna villkor. Det innebär bland annat att försöka studera hur fenomenet upplevs i sin kontext, alltså i personens unika vardagliga liv som Husserl kallar för livsvärld (Alvesson & Sköldberg, 2017; Smith, 2015).

Samtidigt är IPA en metod som används för att studera andras upplevelser snarare än den egna, vilket implicerar ett utifrånperspektiv som omöjliggör en direkt tillgång till den levda upplevelsen. Snarare förstås denna genom en undersökande process som innefattar en dialog mellan forskare och deltagare där forskaren å sin sida tolkar och tillskriver mening i sitt arbete för att försöka förstå den andres levda erfarenhet. Detta kan ses som ett exempel på hur IPA också har sina rötter i hermeneutiken (Smith et al., 2009).

Hermeneutik. Hermeneutik är en tolkningslära som utformades för att tolka bibelskrifter och som senare har använts för att tolka texter i vidare bemärkelse. Två huvudinriktningar inom hermeneutiken är den objektiverande som intresserar sig för innehållet i texten och den aletiska som intresserar sig för en vidare tolkning av meningsinnehållet genom en förståelse för dess kontext och författarens subjektivitet (Alvesson & Sköldberg, 2017).

IPA tar liksom den aletiska hermeneutiken fasta på kontexten dels genom att studera upplevelserna i sitt sammanhang, dels genom att vara medveten om forskarens egen referensram då den påverkar förståelsen av fenomenet. Forskaren har inte direkt tillgång till deltagarens upplevelse utan snarare växer kunskapen fram genom en process av dubbla tolkningar, där deltagaren tolkar sin upplevelse och där forskaren tolkar deltagarens återgivning av upplevelsen utifrån sin förförståelse. Detta går i linje med den dubbla hermeneutiken som betonar just växelspelet mellan tolkningar på flera nivåer och av flera subjekt. Forskaren är alltså aktiv i sin roll, vilket påverkar till vilken grad hen får inblick i den

andres livsvärld som begripliggörs för forskaren genom dennes subjektiva tolkningar (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith, 2011; Smith et al., 2009).

Den hermeneutiska cirkeln är en konceptualisering av hur meningen i en del av en upplevelse eller en text endast kan förstås i relation till sin helhet och vice versa. I analysen i IPA märks denna rörelse mellan del och helhet i kunskapssökandet av upplevelsens mening. Det kan exempelvis handla om hur ord förstås i sin mening eller hur teman förstås i sin berättelse och hur berättelsen i sin tur förstås djupare genom sina teman (Alvesson & Skoldberg, 2017; Pietkiewicz & Smith, 2014).

Ideografi. Ideografi syftar till att undersöka enskilda fall i sin unika kontext. Först efter att deltagarens upplevelse undersökts i sig själv, jämförs den eventuellt med andres upplevelser i syfte att hitta mönster eller olikheter dem emellan. IPA förespråkar ett ändamålsenligt urval som är homogent såtillvida att personerna har de upplevelser som är av intresse. På så sätt uttalar sig IPA om specifika upplevelser hos individer eller i grupper snarare än om något generellt och allmängiltigt, alltså nomotetiskt (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith et al., 2009).

De kunskapsanspråk som görs i den aktuella studien är sammanfattningsvis baserade på en balansakt mellan den fenomenologiska synen på människan som ett subjekt med en unik erfarenhet, och den hermeneutiska tolkningsläran där forskaren med sin förförståelse skapar mening av den andres livsvärld. I praktiken har detta inneburit en ständigt pågående reflektion kring författarens subjektiva utgångspunkt, se avsnittet *författaren*, och en öppenhet inför deltagarnas berättelser så att dessa begripliggjorts i analysen utan att essensen försvunnit. Studien uttalar sig inte om psykoterapeuters upplevelser i allmänhet, utan har den ideografiska utgångspunkten att djupgående beskrivningar av dessa psykoterapeuters erfarenheter kan kännas igen av andra psykoterapeuter i en liknande kontext.

Deltagare

Urval. Eftersom studien syftade till att undersöka specifika upplevelser av förändring hos psykoterapeuter tillämpades ett ändamålsenligt urval med syftet att finna deltagare med dessa erfarenheter som kunde beskriva dem på ett upplevelsebaserat vis. Erfarna psykoterapeuter med en psykodynamisk inriktning antogs ha möjlighet att ge detaljrika

beskrivningar av hur de har påverkats av möten med sina klienter i terapier. Två psykodynamiskt inriktade seniorterapeuter konsulterades som gav tips på sex möjliga psykoterapeuter som var psykodynamiskt inriktade med en mångårig erfarenhet. Samtliga kontaktades varav två tackade ja till att delta. Ytterligare en psykoterapeut valdes ut efter att ha studerat olika psykoterapeuters presentationer av sig själva på sina hemsidor. Inklusionskriterierna var legitimerade psykoterapeuter och psykologer med psykodynamisk inriktning med minst 15 års arbetslivserfarenhet.

IPAs primära syfte är att beskriva och tolka specifika upplevelser där antalet deltagare kan variera beroende på när berättelserna anses vara mättade, det vill säga att det inte kommer fram mer relevant information (Smith et al., 2009). Till studien valdes tre deltagare då det bedömdes generera tillräckligt mycket material för att bilda en förståelse för fenomenet, samtidigt som det skulle vara möjligt att analyseras i enlighet med IPA inom den givna tidsramen. Tre deltagare rekommenderas för ett examensarbete (Smith et al., 2009).

Beskrivning av deltagarna. Deltagarna bestod av tre psykoterapeuter med en bred arbetslivserfarenhet. De var samtliga legitimerade psykoterapeuter och legitimerade psykologer. De var mellan 59 och 67 år gamla och hade arbetat med psykoterapi mellan 18 och 38 år. Psykoterapeuten som hade 18 års erfarenhet hade arbetat med andra människovårdande yrken tidigare i sin karriär. Samtliga var utbildade i psykodynamisk terapi och identifierade sig i idag med den inriktningen i sitt arbete. De två psykoterapeuterna som hade 30 respektive 38 års arbetserfarenhet uttryckte kritik mot traditionella aspekter av psykodynamisk terapi, framförallt gällande uppfattningen att psykoterapeuten inte skulle påverkas personligen av terapin. Detta kan återspegla tänkesätt om psykodynamisk terapi som rådde under den tid som psykoterapeuterna utbildade sig. Med tiden hade samtliga psykoterapeuter allt mer anpassat metoden till att passa dem själva och influerats av flera terapeutiska inriktningar i sitt arbete. Alla tre uttryckte ett intresse för temat hur psykoterapeuter påverkas av att bedriva psykoterapi, som de menade var en betydelsefull aspekt av det psykoterapeutiska arbetet. Samtliga hade arbetat med en stor variation av klientgrupper. Vid tiden för intervjun arbetade de som psykoterapeuter på privata mottagningar och som handledare.

Datainsamling

För att undersöka psykoterapeuters subjektiva upplevelser användes intervjuer, vilket också är den vanligaste metoden inom IPA (Smith et al., 2009). Intervjuerna var semistrukturerade så att förförståelsen av fenomenet kunde användas som underlag för det som söktes svar på, samtidigt som psykoterapeuterna inom denna ram skulle ha möjlighet att dela med sig av sina subjektiva upplevelser. Intervjuguidens frågor utformades av författaren i syfte att få svar på hur psykoterapeuter upplever och förändras av möten med sina klienter. Intervjuguiden bestod således av utforskande frågor om upplevelser av betydelsefulla möten med en klient och hur dessa har påverkat psykoterapeuten (Bilaga 1). Följdfrågor användes för att nå fenomenologiska upplevelser såsom känslor, kroppsliga förnimmelser och beteenden. Dessa var inte färdigformulerade utan uppkom spontant under samtalen.

En provintervju utfördes med en legitimerad psykodynamiskt inriktad psykoterapeut med 25 års erfarenhet av psykoterapi. Under intervjun delade psykoterapeuten generöst med sig av personliga upplevelser av egen förändring, som ibland bröts av när samtalet rörde sig på en mer abstrakt teoretisk nivå. Därför ställdes än mer följdfrågor under resterande intervjuer som fokuserade just på känslomässiga och kroppsliga upplevelser, samt konkreta situationer. Intervjuguidens frågor ändrades dock inte efter provintervjun. Intervjuerna utfördes på psykoterapeuternas egna mottagningar, och i ett fall i psykoterapeutens hem. Detta bidrog förhoppningsvis till att psykoterapeuterna kände sig tryggare med att dela med sig av sina inre upplevelser.

Intervjuerna blev mellan 45 och 70 minuter långa och genomfördes under februari månad 2019. De spelades in och transkriberades där både de sagda orden och kontexten såsom röstläge, rytm och andra känslomässiga uttryck noterades. Transkriptionerna och ljudinspelningarna utgjorde sedan underlag för analysen.

Analys

Analysprocessen genomgick följande steg i enlighet med IPA (Smith et al., 2009).

Läsning och spontana reaktioner. Den första transkriberade intervjun lästes flertalet gånger, ibland tillsammans med ljudinspelningen. Initiala reaktioner och reflektioner gällande vad som var intressant eller utmärkande noterades.

Initial analys. Efter att ha fått en känsla för deltagarens upplevelse lästes materialet om en gång till. Deskriptiva kommentarer, vad deltagaren sa, såväl som lingvistiska och konceptuella kommentarer, hur deltagaren sa det och om eventuella undermeningar, noterades. Syftet med dessa kommentarer var att komma närmare deltagarens levda erfarenhet, alltså hur upplevelsen har påverkat deltagaren, genom att försöka förstå essensen i det deltagaren förmedlade.

Bildande av teman. De initiala noteringarna bearbetades, i syfte att fånga essensen i deltagarens upplevelse. Textens kvalitativa innehåll genomgick en abstraktion till bildande av teman. Denna tolkande process innebar att innehållet begripliggjordes utifrån en mer psykologisk terminologi, samtidigt som temana skulle förankras i deltagarens ursprungliga berättelse. Syftet med temana var att förstå essensen i deltagarnas upplevelser utifrån deras perspektiv.

Bildande av klusterteman. Temana med tillhörande citat från ursprungsmaterialet skrevs ner i syfte att identifiera skillnader och relationer mellan dem för att gruppera dem till övergripande klusterteman med underteman. Parallellt granskades att relationerna mellan temana och att temana i sig kunde härledas till ursprungsmaterialet.

Analys av resterande intervjuer. Samma procedur gjordes om med samtliga resterande intervjuer. Förförståelsen från föregående intervju försöktes medvetandegöras och hanteras för ett mer förutsättningslöst och ideografiskt närmande. Detta skedde exempelvis genom att visualisera den aktuella personen och samtalet under analysen av intervjun för att tolkningarna skulle syfta till att fördjupa just den intervjun.

Slutgiltig analys. Samtliga analyser jämfördes där likheter och olikheter mellan teman och innehåll diskuterades. Slutligen sammanställdes huvudteman och underteman vilket utformade studiens resultat. Skrivandet av resultatet skedde under en dialog mellan temana, relationerna dem emellan och dess förankring i ursprungstexten, vilket innebar en hermeneutisk rörelse mellan delar och helhet som ytterligare påverkade resultatets slutliga utformning.

I framställningen av resultatet rekommenderas att eftersträva att alla deltagare representeras inom varje tema (Smith et al., 2009). Det slutgiltiga resultatet innehöll således teman som i möjligaste mån var förankrade hos samtliga deltagare. Ett tema som därmed föll

bort var upplevelser av när den terapeutiska relationen till en betydelsefull klient tar slut. Ett annat tema som inte togs med i resultatet var upplevelser av att gå i handledning. Detta tema fanns representerat av samtliga deltagare, men bedömdes ligga utanför uppsatsens syfte.

Författaren

Reflexivitet. Inom kvalitativ forskning betraktas deltagaren och forskaren som subjekt som interagerar med och ömsesidigt påverkar varandra. Goda kvalitativa data, framförallt inom metoden IPA, utmärks av att de är rika på upplevelser och personliga psykologiska detaljer (Alase, 2017; Toma, 2000). För att nå dessa krävs det att forskaren skapar en relation till sina deltagare där de genom dialogen fördjupar sig i det som sägs. Detta påminner om den dubbla hermeneutiken som beskriver tolkningsprocessen där forskaren försöker förstå det som deltagarna själva försöker förstå och förmedla i sina upplevelser. Således är det av stor vikt att forskarens utgångspunkt medvetandegörs och hanteras då den påverkar vilken data som kommer fram och hur den tolkas, vilket kallas reflexivitet. Inom IPA används forskarens förförståelse både som ett verktyg för att sätta sig in i deltagarnas upplevelse och som ett sätt att försöka förstå den utifrån deltagarens perspektiv genom att medvetandegöra forskarens utgångspunkt och inverkan (Alase, 2017; Willig, 2013).

Beskrivning av författaren. Vid studiens genomförande studerade jag sista terminen på psykologprogrammet vid Lunds universitet. Arbetet närmade sig och jag intresserade mig för terapi vilket bidrog till temat hur psykoterapeuter själva påverkas av sitt arbete. Jag var också intresserad av den terapeutiska relationen och känslors betydelse för förändring i terapi där jag tänkte att dessa aspekter även borde påverka psykoterapeuten. Då psykodynamisk terapi integrerar relationen och känslor, samt lägger vikt vid processer i terapeutens inre, så valdes psykodynamiskt inriktade psykoterapeuter till studiens urval.

I möten med klienter har jag lärt mig om mig själv och mina sårbarheter som människa. Vid litteratursökningen om hur psykoterapeuter påverkas av sitt arbete återkom negativa stressrelaterade aspekter, medan djupare personliga förändringar var mindre utforskade. Under intervjuerna uppmärksammades just beskrivningar av personliga förändringar och upplevelsen av relationen till klienten. Litteraturen om påverkan hos psykoterapeuter och om den terapeutiska relationen studerades, vilket gav en förförståelse för

hur psykoterapeuter i allmänhet kan påverkas när jag mötta psykoterapeuterna. Jag förväntade mig att psykodynamiskt inriktade psykoterapeuter med minst 18 års arbetslivserfarenhet hade påverkats av sina klienter.

Under intervjuerna var jag mycket intresserad av hur psykoterapeuterna personligen upplevde dessa möten med sina klienter och förändringar inom sig själva. Ett hermeneutiskt förhållningssätt har genomsyrat processen där förkunskapen inte betraktas som ett hinder, utan snarare ett verktyg för att nå en djupare förståelse för psykoterapeuternas livsvärld. Under processen har en kritisk reflektion förts kring mina underliggande antaganden för att medvetandegöra hur dessa influerar tolkningen i syfte att behålla fokus på deltagarnas livsvärld och autenticiteten från ursprungsberättelserna. Samtidigt innebär min förförståelse och subjektivitet att jag som författare är begränsad i att förstå hur jag har påverkat berättelserna. Efter intervjuerna noterades hur jag själv berördes av samtalet, liksom kontextuell meningsfull information som inte skulle framkomma i ljudinspelningen.

Etiska överväganden

Innan examensarbetet påbörjades godkändes den utifrån de etiska riktlinjer som Lunds universitet förordar. Under studien har jag gjort flera etiska överväganden och haft en kontinuerlig etisk reflektion, som kan sammanfattas utifrån följande principer som lyfts fram som essentiella i bedrivande av kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2015).

Informerat samtycke. Inför intervjuerna fick deltagarna ett skriftligt informationsbrev om studiens syfte, vad deltagandet innebar, hantering av material och att det var frivilligt och när som helst kunde avbrytas (Bilaga 2). Inför intervjun fick deltagarna tillgång till frågeguiden. I samband med intervjun inhämtades ett skriftligt samtycke (Bilaga 3).

Konfidentialitet. Konfidentialitet syftar till att säkra anonymitet hos deltagarna. Det har hanterats genom att inte redovisa några privata data som kan identifiera psykoterapeuterna eller deras klienter i studien. Endast jag som författare har haft tillgång till inspelat material och transkriptioner. Det är också viktigt att det deltagarna säger inte förvrängs eller återges felaktigt (Kvale & Brinkmann, 2015). I den tolkande processen är detta en balansgång. Jag

har försökt ankra tolkningarna i intervjupersonernas berättelser och använda citat för att göra denna process transparent.

Konsekvenser. En fara med att komma nära sina deltagare är naturligtvis att de upplever sig känslomässigt påverkade på ett negativt sätt. Troligtvis kommer intervjun innebära att intervjupersonen påverkas, vilket ställer krav på etiska och moraliska överväganden. Intervjusituationen med dess inbyggda närhet kan locka deltagare till att avslöja mer om sig själva än vad de i efterhand önskar (Kvale & Brinkmann, 2015). Som författare har jag försökt hantera dessa dilemman genom att inhämta ett informerat samtycke och vara lyhörd för var deltagarnas gränser går i det de vill berätta. Jag har också varit öppen för att deltagarna efter intervjun gärna har fått kontakta mig. Två psykoterapeuter påtalade i efterhand att information som gällde personliga detaljer om klienten inte skulle framkomma i studien, då de ville försäkra sig om dessa inte skulle kunna identifieras. Efter samtalen frågade jag hur deltagarna hade upplevt intervjun, där samtliga svarade att de hade uppskattat den.

Vad gäller personlig påverkan är det en fördel att deltagarna är erfarna psykoterapeuter med erfarenhet av att arbeta med psykologiska processer. Sannolikt hjälpte den erfarenheten dem att ha inblick i sitt eget inre liv och möjlighet att sätta gränser för vad de ville dela med sig av under intervjun. Troligtvis hade de även beredskap att ta hand om potentiella svåra teman som väcktes av deltagandet.

Resultat

Psykoterapeuternas upplevelser av nära möten med klienter och hur dessa har påverkat dem utformade studiens resultat. Upplevelserna organiserades i de två huvudtemana *Möten på djupare plan* och *Fördjupa sin närvaro*, som utgörs av fyra respektive tre underteman (Tabell 1).

Tabell 1.

Studiens resultat i huvudteman och underteman.

Huvudteman	Underteman
Möten på djupare plan	Kroppslig och känslomässig kontakt Gemensam resa in i det inre Möta sig själv Fyllas av en djupare mening
Fördjupa sin närvaro	Finna sin egen närvaro Djupare närvaro med andra Tryggare närvaro i livet

Möten på djupare plan

När psykoterapeuterna talade om hur de påverkades av möten med klienter så gjorde de ofta det i förhållande till händelser i den terapeutiska relationen. Förändring inom psykoterapeuten verkade ske i samband med utmaningar och upplevelser av känslomässig närhet i relationen. Att nå fram till klientens inre liv och mötas på ett djupare plan beskrevs som en påtaglig fysisk och känslomässig upplevelse, vilket temat *Kroppslig och känslomässig kontakt* illustrerar. I temat *Gemensam resa in i det inre* presenteras hur psykoterapeuterna och klienterna ger sig in i ett gemensamt utforskande av känslolivet. Utforskandet förutsätter en öppenhet och djup närvaro hos psykoterapeuterna och kan resultera i att gränserna mellan psykoterapeuternas och klienternas känslor luckras upp. I mötet med klienten mötte psykoterapeuterna också sig själva vilket beskrivs i temat *Möta sig själv*. Slutligen presenteras i temat *Fyllas av en djupare mening* psykoterapeuternas upplevelser av att bli betydelsefulla

för sina klienter och känna en djup kontakt som bland annat lindrar en inre existentiell ensamhet.

Kroppslig och känslomässig kontakt. I psykoterapeuternas beskrivningar av möten med klienter som har påverkat dem så dominerade starka kroppsliga och känslomässiga upplevelser. Att mötas på djupare plan beskrevs som en gränslös känsla av kontakt. Psykoterapeuterna berättade att deras möten ibland var svåra att återge i ord eftersom de upplevdes som någonting kroppsligt och känslomässigt som låg bortom språket. Terapeut 1 betonade särskilt den kroppsliga upplevelsen av ett starkt möte som någonting hon inte kunde värja sig emot:

Det känns väldigt mycket i kroppen. Det är oerhört fysiskt. Någon slags nästan pulserande vågor i kroppen och som att det känns som att det rör sig i ens inre på något sätt. I magen, i ansiktsmuskulerna. Att känna den kontakt, glädje, kontakt de musklerna i ansiktet liksom de gick inte att hejda, de uttrycker någon slags affekt såklart, och det känns.

Mötet upplevdes som att något som rörde sig i hennes kropp. Det var också ett möte som präglades av ett nära samspel mellan henne och klienten som förutsatte mod. Psykoterapeuten liknade mötet vid ett stränginstrument där hennes och klientens känslor skapade en gemensam vibration:

Jag tänker ibland på mötet som ett stränginstrument och där strängarna är våra känslor, och om det väcks några känslor i dig så slår de an samma känslor eller strängar i mig som börjar vibrera om jag vågar känna det.

Denna fysiska upplevelse av att vara i en gemensam känslomässig vibration beskrev Terapeut 1 som någonting magiskt. Mötet var så påtagligt att det var det enda hon upplevde existerade i den stunden:

Det här mötet var magiskt för att, det var nog för att det var så oerhört starkt känslomässigt. [...] Tiden stannar på något vis. Att det är i just de minutrarna eller sekunderna eller vad det handlar om, att det är någon sorts fullständig medveten närvaro. Precis där och då är både jag och patienten bara här och nu i varandras upplevelser, i precis den stunden finns det ingenting annat.

I samtliga av psykoterapeuternas beskrivningar av terapier som har påverkat dem återkom en intensiv känsla av att vara i kontakt med varandra och att stå varandra nära. Terapeut 3 beskrev känslan av att vara i kontakt som ”en form av närhet, alltså att vi stod nära varandra”. I dessa möten fanns det också starka känslor med, både hos psykoterapeuterna och klienterna. Terapeut 1 beskrev mötet som en intensiv känslomässig kontakt:

Jag kände en oerhört djup kontakt. En ordlös känslomässig kontakt. [...] Jag lutar mig fram och vi vill liksom komma varandra nära, vi tittar varandra under ganska lång stund djupt in i ögonen. Och hon blir väldigt omtumlad och blir ledsen och kommer på massa olika känslor. Men jag känner också oerhört starkt i mig. Jag blir väldigt känslomässigt berörd.

Gemensam resa in i det inre. För att ett känslomässigt möte ska kunna ske mellan psykoterapeut och klient verkade det krävas vilja och mod hos båda parter. Samtliga psykoterapeuter beskrev den terapeutiska processen som ett gemensamt utforskande där både klient och psykoterapeut ger sig in i något tidigare okänt. Det okända är det inre liv, såsom känslor och fysiska upplevelser, som båda bär inom sig och som ingen på förhand vet hur det kommer att te sig. När psykoterapeuten är ovetande och närvarande i relationen kan ett möte ske där gränserna mellan psykoterapeuternas inre och klienternas inre luckras upp. Det gemensamma utforskandet kan ses som en resa utan vare sig destination eller karta som psykoterapeut och klient gör tillsammans. Terapeut 1 beskrev detta utforskande så här:

Det blir ett gemensamt undersökande hela tiden som vi gör tillsammans. [...] Jag kan ha en hypotes om vad det är som händer, men aldrig veta sanningen. Det är ett gemensamt arbete att försöka ta reda på vad det var som kändes.

Dessa nära möten krävde en öppenhet hos psykoterapeuterna inför vad som sker inom klienten. Samtliga psykoterapeuter betonade att de aldrig kunde veta vad som rör sig i den andres inre, vilket vittnar om ett ödmjukt förhållningssätt och en djup respekt för den andres inre liv. I sina berättelser om terapier med klienter var de konsekvent tydliga med att de gjorde hypoteser om vad klienten upplevde, snarare än säkra utsagor. Terapeut 2 beskrev detta perspektiv som utgångspunkt i sitt arbete:

Vi är två som inte vet, det är liksom poängen. För att, vet jag, ja då kan jag ju berätta det och sedan kan man ju gå. [...] Man kan aldrig veta, även om man tror, hur en människa har det i sitt inre.

En annan aspekt av att vara djupt närvarande och öppen i mötet var en gränslös upplevelse av att känna den andres inre inuti sig själv. Detta beskrevs både som någonting skrämmande och som någonting meningsfullt. Terapeut 2 berättade hur hon kunde känna klientens lidande under sitt eget skinn, vilket gav henne en känslomässig förståelse och respekt för hur mycket en annan människa har i sitt inre:

Det gjorde den här personen och hans enorma lidande, som jag tror har påverkat mig starkt att liksom på djupet förstå hur en annan människa har det. [...] Hur djup en ensamhet kan vara. Även om jag visste det i huvudet, men här fick jag känna på den.

Mötet skedde i början av hennes yrkesliv och påverkade henne så starkt att det ibland blev skrämmande. Gränserna mellan henne och klienten luckrades upp när hon i stunder levde sig så starkt in i klientens psykotiska upplevande att hon förlorade sitt eget. Vid ett tillfälle såg klienten någonting mycket otäckt bakom psykoterapeutens stol:

Han var så övertygad så jag fick hålla mig i (greppar armstöden). Det lärde mig också hur starkt en vanföreställning kan påverka, så jag fick ju, blev så påverkad så att jag nästan vände mig om för att kolla. Och det lärde mig någonting om hur starkt en människa kan påverka, så man nästan är där själv. [...] Det skrämde mig då. Inte att han såg det, men att det var så starkt så jag nästan trodde på det, alltså att jag nästan blev psykotisk också.

Möta sig själv. I psykoterapeuternas beskrivningar av att möta sina klienter blev det tydligt att det förutsätter en närhet till sitt eget inre liv som också förändras av mötet. När psykoterapeuterna öppnade sig för sitt eget inre och tillät sig att påverkas känslomässigt av klienterna fick de en närmare kontakt med varandra. Genom dessa möten fick psykoterapeuterna insikt om hur viktigt det var för dem att känna sig genuina i terapeutrollen. Att vara nära sitt eget inre liv och låta det påverkas beskrevs också som ett terapeutiskt verktyg som krävde mod. Terapeut 1 beskrev hur hennes terapeutiska metod innebar att känna sitt eget inre tillsammans med klienten, vilket medförde att det förändrades:

Om jag som terapeut vågar gå in med mig och min person och mina känslor också i mötet så händer det någonting också med mig. [...] Jag är också människa, jag har ju mitt bagage, det har vi alla, och mina känslor, men jag behöver vara modig i att jag också visar mig, inte privat, men känslomässigt i mötet med min patient.

Terapeut 2 och Terapeut 3 beskrev en utveckling som psykoterapeuter från att vara mer neutrala till att i större grad låta sig påverkas känslomässigt och också använda det som ett verktyg i terapin. Vid ett tillfälle hade de båda terapier med psykiskt sköra klienter där det skedde en vändpunkt i terapierna när de kunde visa sig mer känslomässigt äkta i sin terapeutroll och hur de blev påverkade av klienten. Detta gjorde att de möttes på ett djupare känslomässigt plan. Terapeut 3 beskrev att hon beslutade sig för att ringa sin klient som önskade att ta sitt liv och att berätta om den oro hon kände. Att möta sina egna känslor och använda dem terapeutiskt innebar att kontakten förändrades till att bli mer tillitsfull och nära:

Det verkade som att hon blev lättad på något sätt. Och sedan när vi träffades nästa gång så sa hon att det betydde fruktansvärt mycket att jag hade ringt. [...] Det är självaste det mötet på något sätt som gör mig berörd, rörd. Att hon trodde på oss, och det gav mig en känsla av att jag kunde tro på henne. Alltså att det fanns någonting som bar i vår relation.

Denna erfarenhet förändrade för Terapeut 3 hennes syn på sig själv som psykoterapeut då hon i fortsättningen var mer modig med att visa för klienterna hur hon påverkades när hon bedömde det som användbart för den terapeutiska processen. Terapeut 2 beskrev hur hon blev väldigt engagerad i en klient och att de kunde mötas först när hon erkände sin påverkan inför sig själv och använde den terapeutiskt i mötet med klienten. Processen att närma sig och använda sig av sitt eget känsloliv upplevde Terapeut 2 som befriande:

Jag släppte den här idén om att man ska vara neutral. Däremot ska man ju aldrig någonsin belasta klienten med sitt eget bagage. Men man ska vara en människa som sitter där. Och det var jag inte innan, jag var ”by the book”.

Fyllas av en djupare mening. Nära känslomässiga möten innebar att psykoterapeuterna blev betydelsefulla för klienterna, liksom klienterna blev för psykoterapeuterna. Att mötas innebar en gemensam process av att knyta an till varandra. En aspekt av att komma varandra så pass nära innebar en upplevelse av att känna sig mindre ensam i ett inre existentiellt rum.

Terapeut 2 och Terapeut 3 beskrev hur deras kontakt var livsavgörande för klienterna som från och till önskade att ta sina liv. När Terapeut 3 ringde sin klient och delade sina känslor förändrades relationen till att bli mer tillitsfull och hoten om självmord kom allt mer sällan. Att den terapeutiska relationen hade kraften att bidra till att rädda klientens liv ingav en upplevelse av vördnad och glädje:

Hon sa att hon hade aldrig klarat det om hon inte hade haft terapin. [...] Det blev stort på något sätt. Alltså tanken på vad det kan göra att gå i terapi. Och där terapeut och

patient kan hitta varandra, och att relationen kan bära. Att jag kunde bära henne trots allt. Det känns fantastiskt, ja stort.

Att klienten uttryckte hur livsavgörande deras kontakt var för henne och hur mycket det betydde för henne att psykoterapeuten visade verklig omsorg, berörde Terapeut 3 starkt. Att bli så pass viktig för den andre väckte upplevelser av glädje och kärlek, där psykoterapeuten än idag flera år efter att terapin avslutats tänker tillbaka på klienten med värme:

När jag tänker tillbaka på henne idag totalt sett så där så känner jag en värme, att jag tycker om henne så himla mycket. [...] Och det har ju med att vi lyckades få kontakt, och få en så nära terapirelation.

När klienterna upplevde psykoterapeuterna som betydelsefulla så påverkade det psykoterapeuterna till att också knyta an och känna omsorg för klienterna. Denna process av att knyta an till varandra beskrev Terapeut 2 så här:

Att han började öppna upp påverkade ju mig också. Klienterna bekräftar ju oss också. Han såg till att knyta an på ett sätt och säkra upp. Och det gjorde ju att jag ville fortsätta försöka vara så öppen som möjligt och jobba med honom.

När psykoterapeuten blev betydelsefull för klienten blev också klienten betydelsefull för psykoterapeuten. Terapeut 1 beskrev upplevelsen av att ha betydelse för varandra som en ömsesidig process:

Så vågar patienten också vara med mig och se mig i ögonen. Och jag blir ju också speglad om det är någonting där. Så jag känner att det ger mig någonting också. Jag blir ju någon, jag blir någon som är viktig för någon annan. Och den andre blir i de sekunderna också viktig för mig.

En annan aspekt av att bli viktiga för varandra och vara i en stark känslomässig kontakt innebar för Terapeut 1 en upplevelse av att känna sig mindre ensam i ett existentiellt inre rum. Hon uppfattade att människans mest grundläggande behov är det lilla barnets önskan efter att vara i kontakt och bli speglad och omhändertagen. Detta behov lever inom oss som en upplevelse av att i grunden vara ensam och längta efter kontakt med andra. I ett särskilt känslomässigt starkt möte med en klient upplevde Terapeut 1 att känslan av tomhet och längtan efter kontakt lindrades, både för klienten och för henne själv:

De stunderna är, vad ska jag hitta för ord, transformerande. Jag kan känna att i de stunderna händer någonting med mig. Alltså det är ju någonting som händer även i mig. Och i bästa fall förhoppningsvis i patienten. Men också i mig. Jag tror att det är ungefär samma sak som händer egentligen. Någon slags känsla av påfyllning i det här tomma rummet, den här känslomässiga tomheten som vi alla har kanske mer eller mindre någonstans.

Dessa känslomässigt starka möten var både livgivande och utmattande för psykoterapeuterna. Att vara i kontakt med varandra innebar upplevelser av glädje, kärlek och tillit samtidigt som psykoterapeuterna kunde känna sig trötta efteråt. Terapeut 2 beskrev hur terapin innebar motstridiga upplevelser med orden ”den var spännande, engagerande och slitsam”. Terapeut 1 upplevde också kontakten som energigivande och energidränerande. Å andra sidan tyckte hon att samtal där den känslomässiga kontakten var frånvarande var enbart energidränerande:

De samtalen som blir lite mer kontaktlösa blir också tråkiga och då kan jag bli trött på ett helt annat sätt. Men när vi når hit till det mötet sedan så får jag så mycket tillbaka. Så det är omtumlande och tröttsamt och samtidigt lämnar det mig med en livgivande livsenergi.

Fördjupa sin närvaro

Att möta sina klienter på ett djupare plan innebar förändringar i psykoterapeuternas närvaro i sig själva och i livet. Genom att vara närvarande i relationen till klienten och i de svåra känslor som uppstår där, upplevde psykoterapeuterna en närmare kontakt med sina egna känslor och en process av att utveckla sig själv som person, vilket beskrivs i temat *Finna sin egen närvaro*. Att vara mer närvarande i sitt eget inre liv innebar också en större frihet och förmåga att vara i svåra känslor tillsammans med andra, vilket illustreras i temat *Djupare närvaro med andra*. Slutligen beskriver temat *Tryggare närvaro i livet* upplevelser av en livsglädje och kontakt med livets existentiella dimensioner.

Finna sin egen närvaro. I psykoterapeuternas beskrivningar av hur de upplevde att de har påverkats av möten med sina klienter framkom hos samtliga att de kände en djupare kontakt med och acceptans för sina känslor. Att vara närvarande med klienter och stå ut med deras svåra känslor och de känslor som väcks inom psykoterapeuten själv verkade enligt samtligas beskrivningar innebära en ökad förmåga att vara i och känna tillit till sina egna känslor. Detta hängde samman med en process att lära känna och vidga sig själv på ett djupare plan. Terapeut 2 beskrev hur ett möte med svårt lidande hos en klient innebar en större kapacitet att möta det framöver som psykoterapeut och i sitt eget liv:

I den här relationen fick jag en större känsla för det. En djupare insikt om liksom hur svårt en människa kan ha det. Den har gjort mig tryggare att ta emot lidande och att lyssna på lidande. Jag kan härbärgera det mer eftersom jag har känt det och gick inte sönder.

Att orka möta svåra känslor och upplevelser innebar för psykoterapeuterna en större frihet i upplevelse och handling där rädsla var mindre dominerande än tidigare. Terapeut 2 beskrev en känsla av att ha landat i sig själv med orden ”nu känner jag att jag är så fri jag kan bli”. Terapeut 1 beskrev en liknande process där hon kände sig friare och mindre rädd för att stanna i svåra upplevelser där förmågan att stå ut med känslor var fundamental:

Mycket handlar om att stå ut med negativa känslor, ytterst handlar det ju om det. Så jag är väl lite mindre, blir jag mindre rädd för saker. [...] Det är ju en oerhörd frihet.

Förmågan att bli mer närvarande i sina känslor innebar en större agens i livet där psykoterapeuterna kände mer tillit till sin intuition och mod att agera utifrån en inre vilja, snarare än utifrån rädsla. Terapeut 3 beskrev hur hon efter beslutet om att ringa till sin klient och dela sin oro, kände en större tillit till att låta sig guidas av sina känslor:

Att våga lite mer. Vara lite mera framfusig. Och istället för att då bara vara hemma och vara orolig för någon patient så kan jag faktiskt ringa. Alltså värre än så är det inte. Så att våga. Och gå lite mera på min känsla.

Terapeut 3 beskrev också hur detta tema även gällde i hennes privata relationer där hon kände en större tillit till sina känslor och en större säkerhet att ta plats i relationer. Denna utveckling var också något som hennes klient genomgick:

Hon var ju livrädd för att ge uttryck för sina känslor och tankar och behov och så i förhållande till andra. Men hon började göra det. Sätta ner foten och så. [...] Jag är lite tuffare, precis som hon blev.

Terapeut 1 beskrev en liknande utveckling av att agera utifrån en inre vilja grundad i självkännedom, snarare än att reagera utifrån rädsla:

Om jag har en jobbig känsla om jag kan identifiera vad jag känner och förstå vad det handlar om, så känns det lite lugnare. Och så kanske jag hittar modet att ta i det på något annat sätt om jag nu tycker att det är det jag ska göra.

Psykoterapeuternas förmåga att vara mer närvarande i sina känslor hängde samman med en process av att lära känna sig själv på ett djupare plan, vilket innebar ökad kompetens som psykoterapeut och en djupare självkännedom och närvaro i det egna inre livet. Denna

fördjupade inre närvaro utvecklades i samband med möten med klienter liksom i livet i stort, och upplevdes fortsätta livet ut. Terapeut 1 beskrev hur närvaron i sitt inre liv var ett tema hon arbetade med hela tiden, i terapirummet och i det privata livet:

Det handlar ju om min personliga utveckling. [...] Det här arbetet med mig själv att uppmärksamma mina försvar och min ångest och var jag har det, och att så mycket som möjligt känna att i så många sammanhang som möjligt vara i mina grundkänslor.

Djupare närvaro med andra. Förmågan att bli mer närvarande i sina känslor innebar även en större förmåga att vara närvarande i svåra känslor tillsammans med andra och en upplevelse av mer agens och frihet i relationer. Terapeut 1 beskrev känslor som ett språk som hon blev allt mer medveten om i och med sitt arbete med klienter:

Känslorna är ju ett språk. Vi använder det hela tiden, i alla våra relationer. Det är ju ett sätt att uttrycka sig med varandra. Och det är väldigt spännande att bli mer medveten om vad det är som händer inom mig själv. Inom mig själv i relation till andra.

Den ökade medvetenheten om känslor i samspel med andra och erfarenheten att vara i svåra känslor tillsammans med klienter, innebar en större frihet för Terapeut 1 i möten med personer i hennes privata liv. Hon upplevde sig ha en ökad förmåga att vara med andra på ett känslomässigt plan och att inte undvika möten som är känslomässigt svåra:

Det kan vara någon obehaglig känsla i något sorts sammanhang som behöver sättas ord på eller någonting som behöver läggas på bordet, eller att jag vågar uttrycka mig. Jag vågar finnas kvar med någon även om det är svåra känslor med i bilden.

Processen av att bli mer närvarande i sig själv och i sina känslor innebar en ökad frihet att vara sig själv och ta plats tillsammans med andra. Samtliga psykoterapeuter talade om hur de kände ett större lugn i att vara sig själv tillsammans med andra och hävda sina behov även då det kan upplevas som negativt för andra. Ett exempel på detta tema uttryckte Terapeut 1:

Jag är ofta mer modig idag att våga säga vad jag tycker om jag tycker att det finns skäl att göra det. Där jag står ut med de andres reaktion på det jag säger. Den behöver ju inte bli positiv, och jag kan stå ut med om någon blir lite undrande och lite irriterad.

Förmågan att vara närvarande och öppen i sitt inre och känna de svåra känslor som kan uppstå i ett möte med andra var något som en Terapeut 1 arbetade med i sitt privata liv. I mötet med en nära anhörig som var svårt sjuk strävade hon efter att möta henne med alla de känslor som fanns närvarande:

Att våga vara kvar i där i svåra känslor och vara medveten om vad som händer och inte släta över saker utan stå ut med det obehagliga, alltså det som väcks i mig själv, min egen oro och min egen sorg, att kunna möta det på ett mer medvetet sätt. Hitta ett större lugn i det.

Terapeut 2 och Terapeut 3 beskrev en process av att landa i sin terapeutroll. Terapeut 2 berättade hur hon i möten med klienter hade funnit ett förhållningssätt där hon kan vara närvarande i sitt inre och låta sig påverkas och hantera denna påverkan på ett professionellt sätt i terapin. Hennes inre blev en passage för känslomässiga upplevelser mellan henne och klienten som är öppet för att beröras för att sedan släppa taget om dessa upplevelser:

Det är en ständigt terapeutisk balans. Hur mycket ska vi liksom, hur öppna vi ska vara och hur mycket vi ska påverkas. Idag är jag trygg. Idag kan jag tillåta mitt inre att bli ledsen utan att visa det om någon kommer och har en väldigt svår sorg. Ja då kan jag verkligen tillåta mig att känna mig verkligen ledsen. [...] Man måste hitta ett professionellt förhållningssätt, att liksom lämna det när man går därifrån och det har jag ju lärt mig.

Tryggare närvaro i livet. Att vara närvarande i sig själv och tillsammans med andra verkade också innebära en djupare närvaro i livet för psykoterapeuterna. Det nyfikna

utforskandet av känslor som psykoterapeuterna använde tillsammans med sina klienter återfanns i deras förhållningssätt till livet. Den ökade toleransen för svåra känslor innebar en fördjupad närvaro i livets svåra aspekter. Terapeut 1 beskrev hur hon vågade närma sig delar av livet tillsammans med sina klienter som hon tidigare inte varit lika närvarande i och upplevt som mer skrämmande:

Det gäller ju att ta i alla, vad ska vi kalla det för, mer känslomässigt laddade ämnen som döden, självmordstankar, aggressivitet, sexualitet och så vidare, vad det kan vara för starka ämnen, att inte vara så rädd för att ta i och närma mig sådana frågor.

Terapeut 1 beskrev också hur denna djupare närvaro i livets svåra aspekter innebar ett större lugn i att utforska existentiella frågor i sitt eget liv:

Att stå ut med och reflektera kring existentiella frågor. Både inför mig själv i mitt eget liv och med patienter och andra. Livets mening och att vi ska dö, och det tycker jag också blir något slags förhållningssätt till sådana frågor där det finns en, ett annat lugn kanske, trygghet att kunna vara i sådana utforskande tankar och frågor.

Ett annat tema av en djupare närvaro i livet var hur möten med klienter kunde inspirera psykoterapeuterna till att uppskatta det egna livet mer. Terapeut 3 beskrev hur ett särskilt starkt möte med en klient gjorde att hon kände en djupare kontakt med en glädje inför livet. Klienten som levde ett svårt liv som psykoterapeuten inte själv avundades uttryckte ibland en enorm glädje över att vara vid liv. Detta påverkade Terapeut 3 starkt till att själv börja värdera och vara mer närvarande i livet:

Jag började uppskatta livet och dagen. Sedan går det naturligtvis upp och ner men någon slags väldig grundkänsla ändå av att, alltså inte på det här ytliga sättet som att det finns andra som har det så mycket värre än jag så jag måste vara glad, utan mer inifrån kommande. Det känns som en värme.

Diskussion

Resultatdiskussion

Psykoterapeuternas upplevelser av nära möten med klienter och hur dessa påverkar dem diskuteras i relation till psykoterapeutisk teori och forskning. Huvudtemana avhandlas inte separat eftersom de består av sina respektive underteman, som diskuteras utifrån den ordning de presenterats i resultatet.

Möten på djupare plan

Kroppslig och känslomässig kontakt. Psykoterapeuternas upplevelser av nära möten med klienter beskrivs som påtagligt känslomässiga och kroppsliga vilket var ett oväntat resultat. De säger sig ha svårt att berätta om sina möten då upplevelsen ligger bortom språket. Psykoterapeuterna beskriver en gränslös känsla av kontakt där det enda existerande är det som sker inom och mellan dem och klienterna i den stunden.

Denna gränslösa kontakt liknar självpsykologins förståelse av hur självet skapas i samspel med andra. Att möta någon annan beskrivs som att uppleva den andres närvaro inom sig. I den terapeutiska relationen deltar psykoterapeut och klient ömsesidigt i varandras känslomässiga upplevelser, vilket ger klienten möjlighet att utveckla ett mer integrerat själv. Om psykoterapeuten exempelvis upplever en känsla som kommer från klienten och speglar den så kan klienten upptäcka fler aspekter av sig själv genom detta möte (Geist, 2008, 2009). Kohuts (1981) förståelse av empati är en viktig aspekt i denna process där empati beskrivs som att känslomässigt känna den andres upplevelse. Självpsykologins beskrivning av ett terapeutiskt möte där psykoterapeut och klient deltar i varandras känslor liknar de upplevelser av en gränslös kontakt som psykoterapeuterna vittnar om. En psykoterapeut beskriver hur både hon och klienten upplever intensiva känslor under mötet med orden ”hon blir väldigt omtumlad och blir ledsen och kommer på massa olika känslor. Men jag känner också oerhört starkt i mig. Jag blir väldigt känslomässigt berörd.”

Samma psykoterapeut beskriver mötet som en kroppslig upplevelse i form av pulserande vågor där känslorna är vibrationer som interagerar med den andres känslor. Merleau-Ponty (1962) beskrev hur den mänskliga upplevelsen sker genom just kroppen. Det är genom kroppen som vi är närvarande i och förstår världen. Kroppen är inte skild från utan

en del av världen och det är genom kroppen som vi upplever den andre. Utifrån detta perspektiv är det förståeligt att psykoterapeuterna tyckte att det var svårt att beskriva dessa möten eftersom de upplevdes genom kroppen och baserades på en nära känslomässig interaktion mellan psykoterapeuterna och klienterna. Upplevelsen av de pulserande vågor som rör sig i kroppen och metaforen om stränginstrumentet där psykoterapeutens och klientens känslor skapar gemensamma vibrationer kan också förstås utifrån begreppet interaffektivitet. Interaffektivitet innebär att kropp och känslor är intimt sammanlänkade där en interpersonell kontakt uppfattas som ett ömsesidigt samspel mellan personers kroppar och känslor där känslorna förflyttar sig mellan personerna (Fuchs & Koch, 2014).

Gemensam resa in i det inre. Psykoterapeuterna beskriver hur känslomässigt nära möten sker först när både psykoterapeut och klient är villiga att utforska det inre livet av känslor och upplevelser. Psykoterapeuterna försöker ha ett förhållningssätt gentemot klienterna som är öppet och förutsättningslöst där de är tydliga med att de inte vet vad klienten upplever trots eventuella hypoteser. De är istället nyfikna och emotionellt närvarande i det nära spelet mellan sitt eget och klientens inre liv. Denna närvaro i både sitt eget och i klientens känsloliv beskrivs som kännetecknande för psykoterapeutisk visdom då det möjliggör en djupare förståelse av klienten (Levitt & Piazza-Bonin, 2016). Att arbeta utifrån ett ödmjukt förhållningssätt där psykoterapeuten tillsammans med klienten tar reda på vad klienten upplever är också något som karakteriserar erfarna och skickliga psykoterapeuter (Levitt & Piazza-Bonin, 2016; Rønnestad & Skovholt, 2013).

För en av psykoterapeuterna i studien innebär den djupare närvaron och ovissheten att hon för en stund upplever klientens psykotiska verklighet. Gränsen mellan psykoterapeutens inre och klientens inre luckras upp där hon i efterhand reflekterar över vad som skedde i mötet. Självpsykologins beskrivning av att vara i kontakt innebär att uppleva den andres närvaro inom sig utan att det hotar upplevelsen av det egna självet (Geist, 2008). I detta möte känner psykoterapeuten klientens upplevande så starkt att hon för ett ögonblick förlorar sitt eget. Kanske hotas psykoterapeutens självupplevelse för att lämna plats åt klientens. Ett annat perspektiv på mötet är att psykoterapeuten upplever en så kallad empatisk transcendens, som skildrar en närhet till klienten bortom en vardaglig förståelse av empati. Genom att känna klientens upplevelse så får psykoterapeuten en delad känslomässig förståelse som inte går att

förmedla i ord (Kottler & Carlson, 2005). Psykoterapeuten beskriver en insikt om hur oerhört ett lidande kan kännas när hon erfor patientens upplevelse under sitt eget skinn. Mötet gav henne en känslomässig empatisk förståelse för lidandet, vilket återspeglar uppfattningen om att en del erfarenheter verkar behöva upplevas för att både känslomässigt och intellektuellt förstå dem (Kottler & Carlson, 2005).

Möta sig själv. Psykoterapeuternas möten med klienter förutsätter en närhet till sitt eget inre liv som också förändras av mötet. Mötet med den andre blir därmed också ett möte med sig själv. Två av psykoterapeuterna beskriver hur en vändpunkt skedde i terapierna när de kunde närma sig sina egna känslor och visa hur de påverkades av klienten, vilket gjorde att de kunde mötas på ett djupare plan. Förloppet liknar begreppet ömsesidig empati som beskrivs inom Relational-Cultural Therapy, RCT. Ömsesidig empati innebär i ett terapeutiskt möte att både klient och psykoterapeut påverkas av varandra när de är emotionellt närvarande och autentiska i mötet (Jordan, 2017).

Ömsesidigheten i empatibegreppet handlar inte om jämlikhet och terapeuten måste vara medveten om hur hans respons kan påverka klienten där terapins syfte är att stödja klientens utveckling (Jordan, 2000). I beskrivningen av sina egna förändringar betonar psykoterapeuterna genomgående att deras primära uppgift är att finnas för klienten. Likväl förutsätter ett nära möte att psykoterapeuten är närvarande också i sitt eget inre, vilket de använder som ett terapeutiskt instrument.

Att använda sig själv känslomässigt i terapin beskrivs av erfarna psykoterapeuter som en viktig aspekt för att etablera en terapeutisk relation, liksom att relatera till klienten på ett genuint sätt (Sullivan et al., 2005). Att integrera sitt personliga själv i sitt professionella själv och uppleva sig autentisk i sin arbetsroll definieras också som ett viktigt steg i en professionell utveckling och som kännetecknande för seniorterapeuters kompetens (Rønnestad & Skovholt, 2013).

Fyllas av en djupare mening. De nära mötena mellan psykoterapeut och klient innebär en ömsesidig process av att knyta an till varandra. En del av dessa nära möten beskrivs som transformerande då den gränslösa kontakten lindrar en existentiell känsla av ensamhet. Inom RCT uppfattas lidande bero på upplevelsen av att inte vara i kontakt med andra. Kontaktlösheten leder till att hela ens person inte levs ut med andra och därmed inte

heller blir speglad. I förlängningen leder detta till en förlorad kontakt även med sig själv. Genom att vara i en terapeutisk relation och påverka terapeuten, bli speglad och betydelsefull så återfår klienten en djupare och vidare upplevelse av sig själv och en större förmåga att vara i kontakt med andra (Jordan, 2017). Att psykoterapeuterna upplever den nära kontakten med klienten som transformerande kanske kan förstås utifrån att ovanstående process av att bli speglad och känna samhörighet även gäller för psykoterapeuterna. Kohut (1977) beskrev hur empati är en näring lika viktig för det psykologiska livet som syre är för det biologiska livet. Att känna sig förstodd av någon annan på ett djupt känslomässigt plan är alltså enligt Kohut livsviktigt för vårt psykologiska mående. Att ett nära möte har den transformerande kraften att känna sig påfylld i ett inre tomt rum kanske beror på att empati möjliggör en djupt läkande kontakt med sig själv genom den andre.

Psykoterapeuterna beskriver hur avsaknaden av kontakt å ena sidan är utmattande medan att vara i kontakt å andra sidan är både utmattande och livgivande. Denna upplevelse kan förstås utifrån hur intensiva känslor i terapirelationen har beskrivits som både ansträngande och djupt stimulerande. Ofta känner psykoterapeuter att de vill fly dessa situationer, men när känslorna i mötet arbetas igenom så sker ofta meningsfulla förändringar hos båda parter. Upplevelsen av kontakten som både livgivande och utmattande är ett exempel på hur svåra möten med klienter ofta innebär även meningsfulla och positiva dimensioner (Kottler & Carlson, 2005).

Att bidra till klientens förändring innebär för psykoterapeuterna en meningsfull upplevelse av glädje och vördnad. Erfarenheten återspeglas i andra studier där psykoterapeuter känner tacksamhet och ödmjukhet inför att vara en del av klienters förändring (Freeman & Hayes, 2002; Kottler & Carlson, 2005; Råbu et al., 2016).

Fördjupa sin närvaro

Finna sin egen närvaro. Känslomässiga möten med klienter innebär förändringar i psykoterapeuternas närvaro i sig själva. Det återspeglar en process av att upptäcka och utveckla flera dimensioner av sig själv där förmågan att vara närvarande i svåra känslor är fundamental. Denna rörelse skildras av samtliga psykoterapeuter som en frihet att bli sig själv. En pågående självreflektion upplevs fördjupa arbetet med det egna känslolivet vilket sker i

terapirummet såväl som i det privata livet. I en framställning av psykoterapeuters professionella utveckling beskrivs att seniorterapeuter kan vara mindre rädda i terapisituationen jämfört med mindre erfarna psykoterapeuter. En pågående självreflektion ses också som en viktig aspekt för att utvecklas som psykoterapeut (Rønnestad & Skovholt, 2013).

Arbetet med det egna inre livet innebar för psykoterapeuterna en större självkänedom och självutveckling. Förmågan att vara i svåra känslor och att lära känna sig själv på ett djupare plan i arbetet med klienter bekräftas av tidigare studier (Arnold et al., 2005; Farber, 1983; Kahn & Fromm, 2000; Råbu et al., 2016). Psykoterapeuterna beskriver en djupare acceptans av sig själva som en upplevelse av frihet där de agerar utifrån en meningsfull vilja snarare än rädsla. Upplevelsen av att känna sig fri verkar inte ha diskuterats i tidigare studier av påverkan av det psykoterapeutiska arbetet. Däremot framkommer i en jämförelse av studier på seniorterapeuter att de delar en hög självmedvetenhet, en djup acceptans av sig själva och en upplevelse av att vara mer sig själva än någonsin tidigare, vilket skulle kunna tolkas som en form av frigörelse (Rønnestad & Skovholt, 2013). Dessa aspekter överensstämmer med psykoterapeuternas upplevelser av en fördjupad närvaro i sig själva som förstås som en upplevelse av att känna sig mer fri.

En av psykoterapeuterna beskriver hur hennes förändring att bli mer närvarande i egna behov och att hävda sig i relationer, var något som hennes klient också genomgick. Det kan tolkas som en parallell process där psykoterapeuten själv har möjlighet att möta de svårigheter som klienten arbetar med i en terapi (Kottler & Carlson, 2005).

Djupare närvaro med andra. Psykoterapeuterna upplever en djupare närvaro även tillsammans med andra, där nära möten med klienter beskrivs som en viktig faktor. Förmågan att vara i svåra känslor innebär en större frihet och agens i interpersonella situationer. Kontakten med andra personer fördjupas i och med en ökad förmåga att vara närvarande i svåra känslor tillsammans med andra. En psykoterapeut berättar hur hon numera kan vara öppen i sitt inre och låta sig beröras djupt känslomässigt av klienter för att vid arbetets slut lämna denna påverkan. En annan psykoterapeut berättar hur hon förmådde stanna kvar i ett smärtsamt möte med en nära anhörig som var svårt sjuk, där hennes psykologiska kunskap om inre processer och känslor som språk hjälpte henne.

En ökad självmedvetenhet och en psykologisk förståelse för andras upplevelser och handlingar har tidigare visat sig upplevas som belastande för psykoterapeuter. Medvetenheten gör att de upplever sig mindre spontana och fria tillsammans med andra (Farber, 1983). Resultatet står i motsats till psykoterapeuternas berättelser där de snarare upplever sig fria av att förstå sig själva och andra och att kunna vara närvarande i möten. Att uppleva nära kontakt har uppfattats leda till längtan efter mer kontakt (Jordan, 2017). Kanske kan man förstå psykoterapeuternas upplevelse av en fördjupad närhet utifrån denna process där närheten dels innebär en ökad förmåga till att mötas, dels väcker en längtan efter mer kontakt som motiverar psykoterapeuterna till närmare möten.

En annan dimension av detta tema berör en ökad förmåga att ta plats i relationer och uttrycka sina behov och göra sin röst hörd. En större förmåga att agera i interpersonella situationer på ett sätt som inte är socialt önskvärt har uppmärksammats som en aspekt av det terapeutiska arbetet (Hatcher et al., 2012).

Tryggare närvaro i livet. Att arbeta med livets svåra aspekter under starka känslor tillsammans med klienter innebär för psykoterapeuterna en fördjupad närvaro och trygghet i det egna livet. Det nyfikna utforskandet och ovissheten som psykoterapeuterna utgår från i terapin återfinns i deras förhållningssätt till livet. En av psykoterapeuterna känner sig modigare och tryggare att utforska livets svåra känsloladdade dimensioner. En större förmåga att leva med osäkerhet har uppmärksammats även i tidigare psykoterapeuters berättelser om hur de påverkas av sina klienter (Kahn & Fromm, 2000).

Samma psykoterapeut upplever en större tillit och djupare närvaro även i utforskandet av livets existentiella villkor. Denna utveckling kan förstås utifrån tidigare psykoterapeuters erfarenheter av sitt arbete som ”att komma nära livet självt” (Råbu et al., 2016, s. 741). Att arbeta med existentiella dilemman såsom dödlighet, ensamhet och hjälplöshet kan utlösa personliga kriser som på sikt innebär en fördjupad relation till dessa aspekter (Maglio, Butterfield & Borgen, 2005). Arbetet med personer som upplevt trauma har visat sig innebära en existentiell och spirituell utveckling i och med möten med dessa teman i terapier (Arnold et al., 2005). Att bearbeta döden tillsammans med klienter är också något som upplevs göra psykoterapeuter mer öppna och accepterande inför sin egen död, vilket ökar förmågan att närma sig temat även tillsammans med andra (Kahn & Fromm, 2000).

En tryggare närvaro innebär även en djupare glädje över det egna livet. En psykoterapeut inspireras av sin klients påtagliga glädje över att vara vid liv, till att själv känna en djupare närvaro och tacksamhet över sitt eget liv. Psykoterapeuten är också berörd av de förändringar klienten genomgick, vilket får henne att än idag tänka tillbaka på klienten med värme. Att inspireras av de mirakel som klienter kan genomgå i terapier och att arbeta med livets svåra teman är något som har visat sig medföra att psykoterapeuter känner mer uppskattning över sitt eget liv (Kottler & Carlson, 2005; Råbu et al., 2016).

Metoddiskussion

Utformandet av studien har baserats på olika avvägningar och ställningstaganden. Syftet var att belysa hur psykodynamiskt inriktade psykoterapeuter upplever känslomässigt nära möten med klienter och hur dessa förändrar dem. Vid litteratursökningen framkom tidigare studier på psykoterapeuters påverkan av sitt arbete, men inte utifrån ett fenomenologisk upplevelsebaserat perspektiv och inte heller med utgångspunkt i närheten i den psykoterapeutiska relationen. Intervjuerna som gjordes genererade ett material som var rikt på upplevelsemässiga beskrivningar, såsom hur kontakten till klienten och dess påverkan erfors både känslomässigt och kroppsligt. Ett exempel på det är hur psykoterapeuterna beskrev en fördjupad kontakt med sina känslor och en större agens i livet som en upplevelse av frihet. Denna frihetsupplevelse återfanns inte i tidigare studier, vilket troligtvis beror på att IPA fokuserar just på hur en upplevelse känns och förstås. Detta är ett exempel på hur den här studien kan generera ett inifrånperspektiv till den existerande psykoterapiforskningen om hur psykoterapeuter påverkas av sitt arbete.

Validitet är ett mått på hur väl en slutsats approximerar sanningen, alltså hur väl resultatet återspeglar verkligheten (Cook, Campbell & Shadish, 2002). I kvalitativ forskning beror verkligheten, eller sanningsanspråken, på studiens vetenskapsmetodologiska ansats varför det är viktigt att denna tydliggörs (Elliot, Fischer & Rennie, 1999; Yardley, 2000). I studien har de teoretiska grundantagandena varit explicita och genomsyrat processen. I resultatdiskussionen var det dock svårt att följa den fenomenologiska ansatsen då resultatet diskuterades utifrån studier som inte delade metodologi. En följd blev att upplevelsernas innehåll tenderade att överskuggas av mer övergripande gemensamma teman med tidigare

forskning. En annan svårighet uppstod i analysen då temana tenderade att överlappa varandra då deras essens verkade ha gemensamma beröringspunkter. Ett exempel på detta är hur kontakten med känslor återfanns som en aspekt i samtliga teman. Möjligtvis återspeglar denna svårighet att temana så som de upplevs kanske är oskiljbara.

IPAs metodologi innebär att författaren tolkar utifrån sin förförståelse där det är viktigt att beskriva på vilket sätt denna påverkar tolkningen (Smith, 2011). En fördel med metoden är att den kan generera ett unikt upplevelsebaserat perspektiv, medan en nackdel är att reliabiliteten kan vara svårare att bedöma än om forskaren inte har lika stor betydelse för studiens slutsatser. Dock är syftet med tolkningen att förstå deltagarnas livsvärldar varför en avstämning med psykoterapeuterna hade varit ett lämpligt sätt att stärka trovärdigheten, vilket saknas. Däremot har tolkningarna i möjligaste mån förankrats i citat, vilket stärker resultatens giltighet (Elliott et al., 1999).

Att materialet blev rikt på upplevelser beror säkerligen på att psykoterapeuterna hade en lång erfarenhet av att bedriva terapi och att samtliga arbetade med sitt inre i den terapeutiska processen och också påverkades av denna. För att bedöma studiens överförbarhet eller generaliserbarhet är det viktigt att studien är tydlig med till vilka grupper eller fenomen som resultatet generaliseras till (Elliot et al., 1999). Studien uttalar sig inte om psykoterapeuter i allmänhet, utan har en ideografisk utgångspunkt att upplevelserna kan kännas igen av psykoterapeuter i en liknande kontext. Något som utmärkte psykoterapeuterna i studien var deras närvaro i det egna känslolivet i mötet med sina klienter vilket hade betydelse för samtliga teman i resultatet. Resultatet torde således kunna generaliseras till andra psykodynamiskt inriktade psykoterapeuter som också arbetar med sitt eget inre i möten med klienter. Det är också troligt att alla teman inte kan generaliseras till alla psykoterapeuter med liknande karakteristika, men att en del gemensamma beröringspunkter kommer att finnas.

Psykoterapeuternas upplevelser beskrevs mestadels som positiva och meningsfulla vilket kan bero på att deras omfattande arbetslivserfarenhet troligtvis innebär att de uppskattar sitt yrke och att de har utvecklat strategier för att hantera arbetets negativa aspekter. Beskrivningar kan också ha påverkats av det bakomliggande intresset av att nå djupgående förändringar som ofta är bestående snarare än kortsiktiga. Detta har inneburit att såväl

negativa som positiva upplevelser ibland har diskuterats utifrån ett längre perspektiv, vilket kan ha bidragit till att även de negativa aspekterna i slutändan har beskrivits som positiva och meningsfulla.

Jag som författare till studien har själv påverkats av att möta dessa generösa psykoterapeuter. Deras upplevelser av gränslös kontakt, mod att vara autentiska och tillit till sitt inre i den terapeutiska processen såväl som i sitt personliga liv, har inspirerat mig mycket. Jag känner en djupare nyfikenhet, tilltro och lust inför det yrke jag nu träder in i.

Slutsats

Studien belyser olika positiva och meningsfulla aspekter av hur psykodynamiskt inriktade seniorterapeuter upplever och förändras av känslomässigt nära möten med sina klienter. Det framkom att händelser i den psykoterapeutiska relationen hade betydelse för de förändringar som psykoterapeuterna erfor. Att nå fram till en känslomässigt nära kontakt beskrevs som en transformativ, gränslös och kroppslig upplevelse som innebar en djup närvaro i sitt eget och i klientens inre liv. Att möta klienter medförde förändringar såsom en fördjupad närvaro i möten med sig själv och andra samt i livets existentiella dimensioner. Förändringarna innebar även en process av att upptäcka och utveckla flera dimensioner av sig själv där förmågan att vara närvarande i känslor uppfattades vara fundamental. Denna rörelse beskrevs som en frihet att bli sig själv. Dessa upplevelser ger ett unikt inifrånperspektiv som kompletterar tidigare psykoterapiforskning om påverkan av det psykoterapeutiska arbetet. Förhoppningsvis genererar det en vidare förståelse för vad arbetet innebär för psykoterapeuten själv.

Praktiska implikationer och framtida forskning

Studien belyser vilken betydelse närvaron i sitt eget inre har i det terapeutiska arbetet för psykoterapeuten. Psykoterapeuterna använder sitt inre som ett terapeutiskt instrument, vilket påverkar dem själva påtagligt i känslomässigt nära möten med sina klienter. Denna kunskap skulle kunna användas vid utbildning av psykoterapeuter för att fördjupa förståelsen för vad det innebär att använda sig av sig själv i terapi. Psykoterapeuternas förändringar som beskrivs som övervägande positiva, innehåller också negativa aspekter såsom skrämmande

upplevelser av att gränserna mellan psykoterapeutens och klientens känslor luckras upp. I och med att psykoterapeuterna i studien upplever att arbetet har en sådan stor påverkan på det personliga livet på gott och på ont, ter det sig rimligt att också reflektera kring detta i utbildning och handledning. Detta skulle kunna leda till en större beredskap att integrera denna påverkan i den egna personen liksom ett ökat självomhändertagande. Självkänedom som psykoterapeut är även en viktig aspekt för att kunna möta klienter professionellt i en terapi (Rønnestad & Skovholt, 2003). Utifrån ett behandlingsperspektiv skulle därmed arbetets påverkan på psykoterapeuten också gynnas av att uppmärksammas, exempelvis i utbildning och i handledning.

Psykoterapeuterna upplever ett behov av att vara autentiska och att låta sig påverkas professionellt för att ett terapeutiskt möte ska kunna ske. Att vara en erfaren psykoterapeut är dock inte detsamma som att vara en skicklig psykoterapeut. I studien saknas inblick i deras psykoterapeutiska arbete och i hur klienterna upplever dem som psykoterapeuter. I framtida studier skulle det kunna undersökas om effektiva psykoterapeuter skiljer sig från mindre effektiva i förhållande till deras upplevelse av närhet i den psykoterapeutiska relationen och dess påverkan. Det skulle också vara intressant att göra en jämförelse mellan psykoterapeuternas upplevelser av den psykoterapeutiska relationen och dess påverkan på dem själva med klienters upplevelser av förändring i psykoterapi.

Längre intervjuer skulle kanske generera ett djupare material av upplevelsen av nära möten med klienter. Ett större urval skulle också kunna ge fler perspektiv på fenomenet, så länge det är hanterbart utifrån den valda metodologin. Ytterligare aspekter som skulle vara spännande att undersöka vidare i framtida forskning är psykoterapeuternas upplevelser av existentiella förändringar, såsom att känna sig mindre ensam och mer i kontakt, att känna en djupare livsglädje och att vara mer närvarande i existentiella dimensioner av livet såsom döden. Existentiell och spirituell utveckling har tidigare uppmärksamats som en påverkan av det psykoterapeutiska arbetet (Arnold et al., 2005). Det skulle därför vara intressant att i framtida studier även undersöka upplevelser av en eventuell spirituell process hos psykoterapeuter i möten med klienter.

Referenser

- Alase, A. (2017). The interpretative phenomenological analysis (IPA): A guide to a good qualitative research approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), 9-19.
- Alvesson, M., & Sköldböck, K. (2017). *Tolkning och reflektion - Vetenskapsfilosofi och kvantitativ metod (3. uppl.)* Lund: Studentlitteratur.
- Arnold, D., Calhoun, L. G., Tedeschi, R., & Cann, A. (2005). Vicarious posttraumatic growth in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(2), 239-263.
- Baird, K., & Kracen, A. C. (2006). Vicarious traumatization and secondary traumatic stress: A research synthesis. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 181-188.
- Creamer, T. L., & Liddle, B. J. (2005). Secondary traumatic stress among disaster mental health workers responding to the September 11 attacks. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(1), 89-96.
- Cook, T. D., Campbell, D. T., & Shadish, W. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Elliott, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20(2), 123-135.
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215-229.
- Elliott, R., Slatick, E., & Urman, M. (2001). Qualitative change process research on psychotherapy: Alternative strategies. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 43(3), 69.
- Eppel, A. (2018). *A Critical Review of Psychotherapy Research. In Short-Term Psychodynamic Psychotherapy* (ss. 71-93). Cham: Springer International Publishing.
- Farber, B. A. (1983). The effects of psychotherapeutic practice upon psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 20(2), 174.

- Farber, B. A., & Heifetz, L. J. (1982). The process and dimensions of burnout in psychotherapists. *Professional psychology, 13*(2), 293.
- Freeman, M. S., & Hayes, B. G. (2002). Clients changing counselors: An inspirational journey. *Counseling and Values, 47*(1), 13-21.
- Freud, S. (1910). *The future Prospects of Psychoanalytic Therapy. Standard ed., 11, 3-55.*
- Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in psychology, 5*, 508.
- Geist, R. A. (2008). Connectedness, permeable boundaries, and the development of the self: Therapeutic implications. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology, 3*(2), 129-152.
- Geist, R. A. (2009). Empathy, connectedness, and the evolution of boundaries in self psychological treatment. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology, 4*(2), 165-180.
- Guy, J. D. (1987). *The personal life of the psychotherapist: The impact of clinical practice on the therapist's intimate relationships and emotional well-being.* NY: Wiley-Interscience.
- Guy, J. D., & Liaboe, G. P. (1986). The impact of conducting psychotherapy on psychotherapists' interpersonal functioning. *Professional Psychology: Research and Practice, 17*(2), 111.
- Hatcher, S. L., Kipper-Smith, A., Waddell, M., Uhe, M., West, J. S., Boothe, J. H., ... & Gingras, P. (2012). What therapists learn from psychotherapy clients: Effects on personal and professional lives. *The Qualitative Report, 17*(48), 1-21.
- Hendin, H., Haas, A. P., Maltzberger, J. T., Szanto, K., & Rabinowicz, H. (2004). Factors contributing to therapists' distress after the suicide of a patient. *American Journal of Psychiatry, 161*(8), 1442-1446.
- Hunter, S. V. (2012). Walking in sacred spaces in the therapeutic bond: Therapists' experiences of compassion satisfaction coupled with the potential for vicarious traumatization. *Family Process, 51*(2), 179-192.
- Husserl, E. (1931). *Cartesian Meditations.* Haag: Nijhoff 1960.

- Jordan, J. V. (1997). Relational development through mutual empathy. *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*, 343-351.
- Jordan, J. V. (2000). The role of mutual empathy in relational/cultural therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 56(8), 1005-1016.
- Jordan, J. V. (2017). Relational–cultural theory: The power of connection to transform our lives. *The Journal of Humanistic Counseling*, 56(3), 228-243.
- Kahn, S., & Fromm, E. (Eds.). (2000). *Changes in the therapist*. New York: Routledge.
- Kennedy, B. S. A., & Black, T. G. (2010). Life outside the 50-minute hour: The personal lives of counsellors. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 44(4).
- Knox, S (2014). Introduction: The effects of psychotherapy on the psychotherapist. *Journal of Clinical Psychology*, 70, 715.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1981) On Empathy. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 5:2, 122-131.
- Kottler, J. A. (1986). *On being a therapist*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Kottler, J. A., & Carlson, J. (2005). *The client who changed me: Stories of therapist personal transformation*. New York: Routledge.
- Kottler, J., & Carlson, J. (2008). *Their finest hour: Master therapists share their greatest success stories*. Bancyfelin: Crown House Publishing.
- Kottler, J. A., & Carlson, J. (2009). *Creative breakthroughs in therapy: Tales of transformation and astonishment*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Kottler, J. A., & Hunter, S. V. (2010). Clients as teachers: Reciprocal influences in therapy relationships. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 31(1), 4-12.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Den kvalitative forskningsintervjuen. (3. uppl.)* Lund: Studentlitteratur.
- Levitt, H. M., & Piazza-Bonin, E. (2016). Wisdom and psychotherapy: Studying expert therapists' clinical wisdom to explicate common processes. *Psychotherapy Research*, 26(1), 31-47.
- Maglio, A. S. T., Butterfield, L. D., & Borgen, W. A. (2005). Existential considerations for contemporary career counseling. *Journal of Employment Counseling*, 42(2), 75-92.

- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Orlinsky, D. E., Botermans, J. F., & Rønnestad, M. H. (2001). Towards an empirically grounded model of psychotherapy training: Four thousand therapists rate influences on their development. *Australian Psychologist*, *36*(2), 139-148.
- Orlinsky D & Rønnestad, M (2005). *How Psychotherapists Develop: A Study of Therapeutic Work and Professional Growth*. 1st ed. Washington: APA.
- Orlinsky, D. E., & Rønnestad, M. H. (2015). Psychotherapists growing older: A study of senior practitioners. *Journal of Clinical Psychology*, *71*(11), 1128-1138.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, *20*(1), 7-14.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (1995). *The evolving professional self: Stages and themes in therapist and counselor development*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2001). Learning arenas for professional development: Retrospective accounts of senior psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, *32*(2), 181.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, *30*(1), 5-44.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors*. New York: Routledge.
- Råbu, M., & McLeod, J. (2018). Wisdom in professional knowledge: Why it can be valuable to listen to the voices of senior psychotherapists. *Psychotherapy Research*, *28*(5), 776-792.
- Råbu, M., Moltu, C., Binder, P. E., & McLeod, J. (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences. *Psychotherapy Research*, *26*(6), 737-749.
- Skovholt, T. M. (2005). The cycle of caring: A model of expertise in the helping professions. *Journal of Mental Health Counseling*, *27*(1), 82-93.

- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review, 5*(1), 9-27.
- Smith, J. A. (2015). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. London: SAGE Publications.
- Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory method and research*. London: SAGE Publications.
- Sullivan, M. F., Skovholt, T. M., & Jennings, L. (2005). Master therapists' construction of the therapy relationship. *Journal of Mental Health Counseling, 27*(1), 48-70.
- Toma, J. D. (2000). How getting close to your subjects makes qualitative data better. *Theory into practice, 39*(3), 177-184.
- Truell, R. (1998). The hazards of learning counseling and methods for harm reduction. *New Zealand Journal of Counselling, 19*, 79-85.
- Voss Horrell, S. C., Holohan, D. R., Didion, L. M., & Vance, G. T. (2011). Treating traumatized OEF/OIF veterans: How does trauma treatment affect the clinician?. *Professional Psychology: Research and Practice, 42*(1), 79.
- Westwood, S., Morison, L., Allt, J., & Holmes, N. (2017). Predictors of emotional exhaustion, disengagement and burnout among improving access to psychological therapies (IAPT) practitioners. *Journal of mental health, 26*(2), 172-179.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health, 15*(2), 215-228.

Bilaga 1 - Intervjuguide

Jag vill gärna att du väljer och utgår från en terapi som du upplever har påverkat dig.

Upplevelsen av mötet

Kan du beskriva din egen upplevelse av denna terapi?

Vad står ut mest för dig i den upplevelsen?

Kan du beskriva några speciella ögonblick i terapin som påverkade dig särskilt?

Hur upplevde du er känslomässiga kontakt?

Upplevelsen av förändringen

Hur märkte du att du förändrades som person?

Hur märkte andra att du förändrades?

Kan du beskriva en eller flera situationer där dessa förändringar kändes närvarande i dig?

Avslutning

Finns det något viktigt som jag inte har frågat om?

Hur var det för dig att prata om detta?

Har du några frågor?

Bilaga 2 - Informationsbrev



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

10 januari 2019

Förfrågan om deltagande i studie om att komma känslomässigt nära sina klienter

Jag heter Elisabet Carlsson och är psykologstudent vid Lunds Universitet. I mitt examensarbete undersöker jag psykodynamiska terapeuters upplevelser av att komma känslomässigt nära sina klienter, och hur denna närhet påverkar dem i deras liv. Studien kan bidra till en djupare upplevelsemässig förståelse för vad det innebär att arbeta som psykoterapeut och vilken betydelse närhet har inte bara för klienterna, utan även för terapeuterna.

Du blir tillfrågad att delta eftersom du har en gedigen erfarenhet av att arbeta med psykodynamisk terapi som skulle vara väldigt spännande att få ta del av i studien. Deltagandet består av en intervju som beräknas ta cirka en timme. Jag kommer att ställa frågor om möten med klienter som du har kommit nära och som har påverkat dig på olika sätt. Du kommer att få ta del av frågorna på förhand.

Deltagandet är helt frivilligt och kan avbrytas när som helst utan att ange skäl. Intervjuerna kommer att spelas in och analyseras. Endast jag kommer att ha tillgång till intervjumaterialet som efter studien kommer att raderas. Eventuella citat som tas med i uppsatsen aidentifieras.

Intervjuerna kommer att äga rum vecka 6. Om det inte är möjligt för dig kan vi se om det ändå går att lösa. Hör gärna av dig om du vill medverka och föreslå en tid som passar dig. Om du inte kan delta uppskattar jag att du meddelar det.

Har du några frågor om studien är du varmt välkommen att kontakta mig!

Med vänlig hälsning,
Elisabet Carlsson

Bilaga 3 – Informerat samtycke



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Informerat samtycke för deltagande i studie om att komma känslomässigt nära och påverkas av sina klienter

- Jag bekräftar att jag har fått informationsbrevet.
- Jag ger mitt samtycke till att delta i studien.
- Jag vet att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan.
- Jag ger mitt medgivande till att mina personuppgifter hanteras enligt den information som står i informationsbrevet.

Datum

Namn-teckning

Namn-förtydligande